



# Usted puede dejar de fumar

## Si fuma, considere esto:

- Más de un millón de personas dejan de fumar con éxito cada año en Estados Unidos.
- Muchas personas dejan de fumar definitivamente después de intentarlo varias veces. Incluso si ya lo ha intentado antes, siga haciéndolo.
- La mayoría de las personas que intenta dejar de fumar lo logra.

## Al dejar de fumar, los beneficios para la salud son inmediatos y duraderos

**24 horas:** Se reduce el riesgo de tener un ataque cardíaco.

**De 1 a 9 meses:** Mejoran la circulación y los sentidos del gusto y el olfato. Los pulmones funcionan mejor. Tiene más energía y menos resfriados.

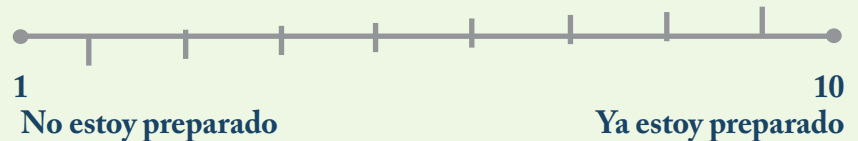
**1 año:** El riesgo de tener una enfermedad del corazón se reduce a la mitad.

**5 años:** El riesgo de tener un ataque cerebral se reduce significativamente.

**10 años:** El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.

## Elija los pasos a seguir

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan preparado está para dejar de fumar?



## Si no está preparado

(Respuestas 1 a 3 en la escala):

- Haga una lista de dos columnas. En una, escriba lo que le gusta de fumar y, en la otra, las razones por las que desearía dejar de fumar.
- Piense qué cambios en el estilo de vida puede hacer que le permitan estar más preparado para dejar el hábito.
- Si tiene amigos que han dejado de fumar, pregúnteles cómo lo lograron.
- Cuando sienta necesidad de fumar, espere un minuto antes de encender un cigarrillo. Piense de qué otras maneras podría reaccionar.

## Si tiene pensamientos contradictorios

(Respuestas 4 a 6 en la escala):

- Reflexione sobre los motivos por los que fuma. ¿Son más importantes que los motivos para dejar de hacerlo?
- Dé pequeños pasos para que la acción de fumar sea menos automática. Por ejemplo, compre un tipo de cigarrillo que no le guste tanto.
- Elija horarios periódicos durante el día y la noche para que sean momentos “libres de humo”.
- Pruebe a hacer una actividad nueva y saludable que reemplace el hábito de fumar, como nadar, correr o unirse a un coro.
- Lleve un registro de los paquetes que fuma. Anote los horarios en los que fuma, con quién está,

cuánto necesitaba el cigarrillo y cómo se sintió antes, durante y después de fumar. Entienda qué papel tiene este hábito en su vida y piense en otras maneras de satisfacer esas necesidades.

## Si está preparado

(Respuestas 7 a 10 en la escala):

- Anote los motivos principales por los que quiere dejar de fumar. Lleve la lista en su billetera o péguela en el refrigerador para que sea un recordatorio constante.
- Hable sobre dejar de fumar con alguien que pueda apoyarle. Contar con grupos de apoyo y amigos puede ser fundamental para que tenga éxito.
- Consulte los recursos de ayuda de la página siguiente.

## Cómo prepararse para dejar de fumar

- Elija una fecha para dejar de fumar. Márquela en el calendario y prepárese para ese día.
- Busque apoyo de amigos y familiares.
- Hable con un asesor de bienestar para que le ayude a crear y seguir un plan para dejar de fumar. Algunos estudios demuestran que, con la ayuda de asesores, se duplican las posibilidades de éxito. Los asesores también pueden hablarle sobre el uso de medicamentos, que pueden ser una herramienta poderosa para abandonar el hábito con éxito. Consulte las opciones con su médico.
- Hable con sus amigos y familiares que fuman para que eviten hacerlo cerca de usted.
- Planee opciones saludables para los momentos en los que generalmente fumaría. Salga a caminar o acompañe a un amigo a hacer mandados.
- Intente no fumar por un determinado tiempo cada día. El deseo de fumar pasará, encienda el cigarrillo o no.

- Practique decir “No, gracias; no fumo” cuando alguien le ofrezca un cigarrillo.
- Tire los cigarrillos y guarde los ceniceros. Limpie las áreas donde suele fumar, como el automóvil o la cocina.

## Después de dejar de fumar

- Sepa qué puede esperar. Lo peor pasará en unos días. Algunos síntomas físicos de la abstinencia pueden durar hasta tres semanas.
- Haga planes especiales para los primeros días. Ocupe su tiempo con actividades “libres de humo”, como ir al cine.
- Si tiene deseo de fumar, puede intentar:
  - hacer alguna otra actividad que disfrute;
  - beber agua o jugo;
  - llamar a alguien para obtener apoyo;
  - hacer respiraciones profundas para reducir el estrés.
- Evite fumar “solo un cigarrillo”. Es fácil volver al hábito después de eso.
- Téngase paciencia. Puede sentir irritabilidad o cansancio como síntomas de abstinencia.

- Viva un día a la vez. Haga lo que pueda para pasar el día sin fumar.
- Conozca los desencadenantes. Si el café, el alcohol o el estrés hacen que quiera fumar, prepárese para afrontar esas situaciones sin un cigarrillo.
- Elija alimentos saludables y haga actividad física si le preocupa aumentar de peso después de dejar de fumar. Planificar con anticipación puede ayudarle a evitar esto.
- Si no puede evitarlo y fuma, no sea duro con usted. Muchas personas tienen recaídas, pero continúan y logran dejarlo. No se desanime y vuelva a intentarlo.

## Los medicamentos pueden aumentar sus probabilidades de dejar de fumar

Con una receta médica, la mayoría de los medicamentos orales y las terapias de reemplazo de nicotina de venta libre están disponibles en las farmacias de Kaiser Permanente y se ofrecen sin costo adicional a la mayoría de nuestros miembros.

Consulte con su médico qué medicamentos podrían ser apropiados para usted.

## Estamos aquí para ayudarle

Hemos ayudado a más de 300,000 miembros del Norte de California a dejar de fumar con éxito. ¡Usted podría ser el próximo! Conozca más sobre nuestros recursos para dejar de fumar:



**Asesoramiento de bienestar:**  
[kpdoc.org/wellnesscoachingspanol](http://kpdoc.org/wellnesscoachingspanol)  
866-251-4514



**Ayuda para dejar de fumar:**  
[kpdoc.org/quittingtobaccoespanol](http://kpdoc.org/quittingtobaccoespanol)



## Otros recursos

- **Línea de ayuda de California Smokers (Fumadores de California):** llame al 1-800-NO BUTTS (662-8887) para obtener asesoramiento sin costo en varios idiomas.
- **Línea Nacional contra la Violencia Doméstica:** llame al 1-800-799-7233 o visite [ndvh.org](http://ndvh.org) para obtener recursos y apoyo. Si su pareja o cónyuge le golpea, lastima o amenaza, esto puede afectar gravemente su salud. Hay ayuda disponible.

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.

© 2006, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.  
011061-128 (Revised 09/23) You Can Quit Smoking (Spanish)