

## **Deje de fumar**

Dejar de fumar es difícil. Muchas personas lo intentan varias veces antes de dejar de fumar definitivamente. Pero lo consiguen. Esta hoja le informará sobre las maneras en que puede dejar de fumar. ¡Usted puede dejar de fumar!

### **¿Por qué debo dejar de fumar?**

- Se sentirá mejor.
  - Tendrá más energía y respirará con mayor facilidad.
  - Se reducirán sus probabilidades de enfermarse.
- Si está embarazada, su bebé será más sano.
  - Su bebé que aún no nace recibirá más oxígeno.
  - Su bebé recién nacido no tendrá que pasar por el síndrome de abstinencia.
- Las personas que están a su alrededor, especialmente sus hijos, estarán más sanos.
  - Respirar el humo de otras personas puede provocar asma y otros problemas de salud.
- Dejar de fumar le puede salvar la vida.
  - Más de 435,000 estadounidenses mueren al año a causa del tabaquismo.
  - El tabaquismo causa enfermedades graves como el cáncer, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas con el embarazo y enfermedades pulmonares.
  - Al dejar de fumar es posible que añada de cuatro a ocho años a su vida.
- Tendrá más dinero. Si fuma una cajetilla por día, dejar de fumar podría ahorrarle hasta \$240 por mes.

#### **Ahorros promedio por mes y al año en Wisconsin (2014)**

<b>Si usted fuma (paquetes por día)</b>	<b>Usted paga (por día)</b>	<b>Deje de fumar y podrá ahorrar (por mes)</b>	<b>Ahorros al año</b>
1	\$8.00	\$240	\$2920
2	\$16.00	\$480	\$5840
3	\$24.00	\$720	\$8760

### **¿Cuál es la mejor manera de dejar de fumar?**

Siga este proceso de 3 pasos.

- Establezca una fecha para dejar de fumar.
- Busque ayuda.
- Tome un medicamento.

Prepárese  
Busque ayuda  
+ Tome un medicamento  
¡Deje de fumar!

## Prepárese

Establezca una fecha para dejar de fumar.

- No fumaré más después del: \_\_\_\_\_

Cambie su entorno.

- Elimine todos los cigarrillos y ceniceros de su casa, auto y lugar de trabajo.
- No permita que las personas fumen en su hogar.

Después de dejar de fumar, no fume, ¡ni siquiera una fumada! ¡No consuma ningún producto de tabaco!

## Busque ayuda

- Sepa que habrá momentos que serán difíciles en el primer par de semanas.
- Informe a su familia, amigos y personas que trabajan con usted que va a dejar de fumar. Pídeles que lo apoyen.
- Converse con el médico, enfermera u otro profesional de atención de salud. Ellos le pueden ayudar a dejar de fumar.
- Use los recursos que se mencionan abajo.

## Tome un medicamento

- Puede comprar goma de mascar, parche o tabletas de nicotina en una farmacia.
- Pídale al farmacéutico que le dé más información.
- Consulte al médico sobre otros medicamentos que pueden ayudarle. La mayoría de los seguros médicos cubren estos medicamentos.
  - Aerosol nasal de nicotina
  - Inhalador de nicotina
  - Zyban®
  - Chantix®

## Usted puede dejar de fumar

Muchas personas lo intentan 2 ó 3 veces antes de dejar de fumar definitivamente. Dejar de fumar es difícil, pero ¡usted puede hacerlo!

- Manténgase ocupado.
- Recompénsese.
- Permanezca en áreas donde no se fume.
- Respire profundamente cuando tenga ganas de fumar.

## Recursos

Estos programas pueden ayudar a las personas que quieren dejar de fumar. Algunos de los programas ofrecen terapia individual o de grupo; otros ofrecen ayuda telefónica.

- **Wisconsin Tobacco Quit Line**  
1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) o <http://www.ctri.wisc.edu/quitline.html>
- **Freedom From Smoking Program (American Lung Association of WI)**  
1-800-548-8252 o <http://www.lungusa.org/stop-smoking/how-to-quit/getting-help/>
- **Nicotine Anonymous.** 414-964-6579
- **No Butts About It, You Can Quit.** 414-527-8237
- **Sixteenth Street Community Health Center.** 414-643-7223

- **UW Center for Tobacco & Intervention - Milwaukee Research Studies.** 866-363-2447
- **You Can Quit Nicotine Treatment Center.** 414-795-6397
- **Children’s Community Health Plan (CCHP) Medicaid Members Only.** 414-266-7450
- **Children’s Community Health Plan (Mujeres embarazadas).** 414-266-7450

Información adaptada de “Help for Smokers and Other Tobacco Users” (“Ayuda para los fumadores y otros consumidores de tabaco”). Guía del consumidor, mayo de 2008. Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos. Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica.

<http://www.ahrq.gov/consumer/tobacco/helpsmokers.htm>

**ALERTA:** Llame al médico, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su profesional sanitario sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**