

## Programas en línea

**QuitNet:** [quitnet.com](http://quitnet.com)

**Quit Smoking:** [quitsmoking.com](http://quitsmoking.com)

**SmokeStoppers:** [smokestoppers.com](http://smokestoppers.com)

**American Lung Association:** [lungusa.org](http://lungusa.org)

## Sitios en Internet

**American Academy of Family Physicians:** [aafp.org](http://aafp.org)

**American Cancer Society:** [cancer.org](http://cancer.org)

**American Heart Association:** [americanheart.org](http://americanheart.org)

**American Lung Association:** [lungusa.org](http://lungusa.org)

**Centers for Disease Control:** [cdc.gov/tobacco](http://cdc.gov/tobacco)

**Florida Department of Health (Tobacco Prevention Program):**

[doh.state.fl.us](http://doh.state.fl.us)

**Medline Plus:** [medlineplus.org](http://medlineplus.org)

**National Cancer Institute:** [cancer.gov](http://cancer.gov)

**National Guideline Clearinghouse:** [ahrq.gov](http://ahrq.gov)

**National Oral Health:** [www.nidcr.nih.gov](http://www.nidcr.nih.gov)

**Nicotine Anonymous:** [nicotine-anonymous.org](http://nicotine-anonymous.org)

**Departamento de Salud del Condado de Seminole:** [sminolecohealth.com](http://sminolecohealth.com)

# ¡Dejemos el tabaco!

(Let's Kick it!)



## Consejos para dejar el tabaco

*(Tips to Tobacco Cessation)*



ORLANDO HEALTH®

4767-46341 S Rev. 6/15  
73.2/5.3

ORLANDO HEALTH®

[orlandohealth.com](http://orlandohealth.com)

## Formas de relajarse

Usted no necesita fumar para relajarse. Cuando esté estresado ensaye uno de los siguientes comportamientos en vez de fumar:

- Hable con un amigo
- Pida ayuda a los demás
- Ría
- Escuche música tranquila
- Haga una lista de sus tareas
- Aprenda a decir NO
- Haga ejercicios
- Fije metas realistas
- Empiece un pasatiempo
- Recompéñese
- Llore si lo necesita
- Organícese
- Perdone y olvide
- Lea un libro o una revista

**No se preocupe acerca de las cosas pequeñas. Esté con personas positivas. Recuerde sus triunfos.**

## Suspensión del uso del tabaco: Programas/Recursos

### Florida AHEC

Clases gratuitas Llevadas a cabo en UF Health Cancer Center Orlando Health y otros lugares de la comunidad  
877.252.6094

### Healthy Start Program

Para empleados y clientes de Healthy Start  
407.665.3278

### American Lung Association

800.548.8252

### Not On Tobacco (NOT)

Programa para dejar de fumar para jóvenes (basado en escuelas)  
407.425.5864

### Quit Line

American Cancer Society  
877.822.6669

### Condado de Seminole Programa de Prevención de

Tabaco  
407.665.3454

### Quit Line

Florida Department of Health  
877.822.6669

<b>Estímulos</b>	<b>Cómo manejarlos</b>
Al despertar	Si esta es la hora en que siempre fumaba, haga las cosas en diferente orden. Dé un paseo; siéntese en un diferente lugar para desayunar.
Al mirar TV	Siéntese en un sitio diferente; haga ejercicio durante los comerciales; tenga a mano bocadillos bajos de calorías.
Al usar el teléfono	Antes de llamar a alguien repita en voz alta 2 veces “no fumes”. Tenga una pluma y papel al lado del teléfono y mantenga ocupadas las manos dibujando; haga un crucigrama. Camine mientras habla. Mantenga una lista de las razones por las cuales dejó de fumar y léalas mientras habla.
Al manejar	Saque el cenicero y el encendedor del automóvil, haga ejercicios de mano con una pelota anti-estrés; cante con el radio
Al beber alcohol	Es posible que necesite dejar de beber alcohol por un tiempo. Manténgase en control bebiendo soda, jugo o agua por lo menos la mitad del tiempo cuando está bebiendo. Mantenga ocupadas sus manos. Dígales a sus amigos que ha dejado de fumar y pídale que no le ofrezcan tabaco.
En casa o en el trabajo	Manténgase ocupado. Tome descansos para hacer ejercicios o relajarse. Arme un rompecabezas.
<b>¡Recuerde, el deseo pasará fume el cigarrillo o no!</b>	

## Índice

¿Sabía usted que? .....	2
¿Qué pasa si uso rapé o tabaco de mascar? .....	2
Efectos del tabaquismo en mi cuerpo. Reconocimiento de situaciones peligrosas .....	2
¿Qué es el humo de segunda mano? .....	3
¿Qué sucede si estoy embarazada? .....	3
Efectos del tabaco en mi cuerpo	
¿Cómo afecta el cigarrillo a los niños? .....	5
¿Qué ocurre con los adolescentes? .....	5
¿Qué le pasa a mi cuerpo una vez que dejo de usar tabaco? .....	5
¿Cómo dejo el hábito? .....	6
Medicinas para ayudarlo a dejar el uso de tabaco. ....	6
¿Cómo manejo los síntomas de abstinencia? .....	6
Desarrollo de aptitudes para superar la abstinencia .....	7
¿Cuáles son sus estímulos? .....	8
Formas de relajarse .....	9
Suspensión del uso del tabaco: Programas/Recursos: .....	9
<b>Programas en Internet</b> .....	10

## ¿Sabía usted que?

- El tabaquismo la causa nro. 1 de muerte en los Estados Unidos cada año.
- Más muertes son causadas cada año por el uso de tabaco que por el VIH, el consumo de alcohol y de drogas ilegales, los accidentes de vehículos motorizados, suicidios y asesinatos combinados.
- El humo de tabaco de segunda mano mata a más de 42,000 personas en los Estados Unidos cada año.
- El tabaco llena el torrente sanguíneo de productos químicos dañinos tales como la nicotina, que causan efectos peligrosos en el cuerpo.
- El tabaco contiene más de 4,000 productos químicos y se sabe que 60 de ellos causan cáncer.

## ¿Qué pasa si uso rapé o tabaco de mascar?

El rapé y el tabaco de mascar son tabacos sin humo y NO son más seguros que fumar. Todos los tipos de tabaco tienen los mismos efectos negativos en el cuerpo que el tabaco que se fuma. Algunas de las condiciones que pueden causar incluyen:

- Cáncer de boca y faringe (garganta)
- Retracción peladura de las encías
- Pérdida ósea alrededor de los dientes
- Abrasión (raspadura) de los dientes
- Mal aliento

## Efectos del tabaquismo en mi cuerpo. Reconocimiento de situaciones peligrosas

La nicotina es una droga que es tan adictiva como la heroína y la cocaína. Afecta muchas partes del cuerpo.

- **El corazón y las venas:** La nicotina causa que las venas se estrechen lo cual eleva la presión arterial.
- **Los pulmones:** El humo del cigarrillo mata el tejido pulmonar lo cual puede causar asma, efisemas y cáncer de pulmón.
- **El estómago:** El ácido del estómago aumenta y puede causar úlceras y cáncer de estómago.
- **La boca:** El rapé o tabaco de mascar dañan las células de la boca y causan cáncer oral (de boca).
- **Sistema nervioso:** Dado que la nicotina es una droga, hace que se sienta bien. Cuando fuma, su cuerpo se acostumbra a la cantidad de nicotina y desea más tabaco. Con el tiempo, su cuerpo controla

## Cuáles son sus estímulos?

## Cómo manejo los síntomas de abstinencia?

Considere los síntomas de la abstinencia como señales de progreso. Los síntomas empiezan dentro de las 24 horas; la mayoría terminan dentro de 2 a 4 semanas.

## Desarrollo de aptitudes para superar la abstinencia:

Síntomas de la abstinencia	Qué hacer para sentirse mejor
Dolores de cabeza	Relajarse, descansar
Cansancio	Hacer ejercicio. Aumenta la energía y la salud.
Tos	Beber pequeños tragos de agua; usar pastillas para la tos o pastillas de menta.
Dificultad para dormir	Antes de ir a la cama, tome un baño, lea, o beba un vaso de leche tibia. Evite alimentos o bebidas con cafeína en la noche.
Estreñimiento	Coma alimentos altos en fibra; beba agua.
Hambre	Prepare bocadillos bajos en calorías (vegetales crudos, goma de mascar, mentas) o incluso masque una pajilla.
Falta de concentración	Esté preparado para esto. Vuelva a enfocarse; haga una lista de tareas.
Deseo de fumar	Busque otra cosa que hacer.
Irritabilidad	Cuente hasta 10. Respire hondo. Algunas veces simplemente necesita estar solo.
Pensamientos negativos	Manténgase fuerte, sea positivo. ¡Usted puede lograrlo!

Usted se conoce mejor que nadie, por eso elija la manera que funcione mejor para usted.

## La disminución

Cuando usted “disminuye” el uso de tabaco, los niveles de nicotina en su cuerpo bajan. Esto podría ayudar con los síntomas de la abstinencia. Fume menos cigarrillos, use menos tabaco de mascar o de rapé cada día hasta que esté listo para dejar el hábito. Usted puede intentar fumar la mitad de cada cigarrillo o mascar o usar la mitad del rapé que consume normalmente.

## De repente

Cuando usted deja el hábito “de repente” deja de fumar totalmente. Los síntomas de abstinencia cesan dentro de la primera semana para muchas personas.

## Modificación del comportamiento

Otra forma de dejar de fumar es asociar el humo, el rapé o el tabaco de mascar con un sentimiento malo. Coloque una cinta ancha de goma en su muñeca y tire de ella cada vez que sienta deseos de fumar, de usar el rapé o el tabaco de mascar.

## Medicinas para ayudarle a dejar el uso del tabaco: Terapia de sustitución de la nicotina

Las terapias de sustitución de la nicotina están disponibles como parches, goma de mascar, grageas, aerosol nasal e inhaladores. Algunos de estos productos están disponibles sin receta. No fume cuando tome estas medicinas. Si usted fuma y usa una terapia de sustitución, esto podría causar una sobredosis de nicotina.

## Zyban (bupropion) y Chantix (varenidina)

Esta medicina ayuda con ansiedades y síntomas de abstinencia. Sólo está disponible con receta.

La terapia de sustitución de nicotina, Zyban y Chantix pueden no ser la mejor manera para que las mujeres embarazadas dejen de fumar. Si usted está embarazada, hable con su médico antes de usar la terapia de nicotina o cualquier otra droga para ayudarle a dejar de fumar.

- **Después de un procedimiento cardíaco:** Las personas que siguen fumando después de una cirugía de injerto de derivación de arteria coronaria (CABG, por sus siglas en inglés) tienen mayor riesgo de morir y tienden a tener que someterse a más procedimientos que aquéllas que dejan de fumar después de ese tipo de cirugías.
- **Sexual:** La reacción es menor porque el flujo sanguíneo disminuye. En los hombres, los niveles de testosterona son más bajos lo cual puede causar impotencia y esterilidad. En las mujeres, fumar puede causar cáncer cervical.

## ¿Qué es el humo de segunda mano?

- El humo de segunda mano es el humo que es inhalado por los no-fumadores. Este humo contiene altos niveles de químicos que causan cáncer.
- Los no-fumadores que respiran el humo de segunda mano tienen un alto riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas o pulmonares.
- Los bebés que viven con un fumador tienen tasas más altas de enfermedades pulmonares y de síndrome súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés).
- Se ha comprobado que los niños de 5 a 9 años que viven con un fumador tienen dañado el funcionamiento de los pulmones.

## ¿Qué sucede si estoy embarazada?

- Cuando usted usa tabaco al estar embarazada su bebé lo está compartiendo con usted.
- Los productos químicos dañinos en su sangre atraviesan la placenta y llegan al bebé. El bebé no recibe el oxígeno ni los elementos nutritivos que necesita para crecer.
- Las mujeres embarazadas que usan tabaco tienen mayores probabilidades de abortar, de un nacimiento sin vida, de muerte infantil y de síndrome de muerte súbita infantil.
- Se podría evitar hasta un 10% de las muertes infantiles si las mujeres embarazadas no fumaran.

## Otros riesgos para usted y su bebé:

- Parto prematuro
  - Ruptura prematura de las membranas (saco amniótico)
  - Crecimiento de la placenta demasiado cerca de la apertura del útero (matriz) o separación del útero (matriz) demasiado pronto
- Estos podrían resultar en un parto de emergencia por cesárea.

# Riesgos de fumar

Fumar puede dañar cada parte del cuerpo



\*Tomado de Tabaquismo – CDC Signos Vitales, Septiembre de 2010

## ¿Cómo afecta el cigarrillo a los niños?

- Los niños que tienen asma se enferman más cuando se exponen al humo de segunda mano. Los ataques de asma son mucho peores y ocurren con mayor frecuencia.
- Los bebés que tienen que respirar el humo de segunda mano corren mayor riesgo de desarrollar pulmonía, bronquitis o infecciones de los oídos.
- La leche materna de las mujeres que fuman contiene nicotina.
- Los padres que fuman tienen más probabilidades de tener hijos fumadores

## ¿Qué ocurre con los adolescentes?

- Cada día unos 4,000 jóvenes estadounidenses de entre 12 y 17 años de edad prueban el primer cigarrillo.\*
- Los riesgos de salud más comunes entre los jóvenes incluyen:
  - Disminución de la condición física y de la resistencia
  - Aumento de niveles de colesterol
  - Niveles reducidos del crecimiento y del funcionamiento de los pulmones

## ¿Qué le pasa a mi cuerpo una vez que dejen de usar tabaco?

- Después de:
- 20 minutos: La presión arterial y el pulso vuelven a los niveles normales.
  - 24 horas: La probabilidad de un ataque cardíaco es menor.
  - 2–3 meses: El flujo sanguíneo mejora. Es más fácil caminar. El uso de los pulmones aumenta hasta un 30%.
  - 1 año: El riesgo de las enfermedades de la arteria coronaria es la mitad del de las personas que fuman.
  - 2 años: El riesgo de un ataque cardíaco baja casi a lo normal.
  - 10 años: La tasa de muerte por cáncer de pulmón es aproximadamente la mitad de la de un fumador. El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, cervix y páncreas también disminuye.
  - 15 años: El riesgo de enfermedades de la arteria coronaria es igual para un ex-fumador que para las personas que nunca han fumado.

\*2015 - American Cancer Society