

FHC First
Healthcare

Cesación de Fumar



¡DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE!

Motivos para dejar de fumar



Sentirse más saludable

- Mejora la apariencia de la piel y la dentadura
- Menos propenso a enfermedades pulmonares
- Menos riesgo a cáncer, infartos y enfermedades cardíacas

Mejorar el estilo de vida

- Ahorro de dinero
- Compartir más tiempo en familia
- No tener olor impregnado de cigarrillo
- Reducir el riesgo de sufrir disfunción eréctil

Mejorar la vida familiar

- Ejemplo para sus hijos
- Más energía para disfrutar las cosas que hago
- Proteger a la familia y amigos del humo de segunda y tercera mano



Guía para Dejar de Fumar



La nicotina es una sustancia química que produce adicción, por lo tanto, mientras más tiempo y cantidad usted haya estado expuesto a la nicotina, más tiempo va a necesitar para sentirse normal. Cuando el cuerpo no recibe nicotina es posible que sienta algún síntoma de abstinencia como; antojos de fumar, sentirse triste o irritable, dificultad para dormir o algún resfriado leve. Los síntomas generalmente son más fuertes la primera semana luego de dejar de fumar. Para contrarrestar estos síntomas, se recomienda que visite a su médico y evalúe una forma de reemplazo de nicotina de manera segura.

Decida la razón para dejar de fumar

- Salud
- Mejorar el estilo de vida
- Mejorar las relaciones familiares

Considere un programa para dejar de fumar

- Ayuda a entender por qué fuma
- Ofrece consejos para ayudar a resistir los deseos de fumar
- Enseña cómo manejar los síntomas de abstinencia y estrés

Preparación de un plan para dejar de fumar

- **Conozca cuáles son sus desencadenantes** - hay ciertas cosas, lugares y situaciones que pueden desencadenar el antojo de fumar. Conozca cuáles son para que pueda estar preparado y manejarlos.
- **Combata los antojos** - Cuanto más tiempo pase sin fumar, desaparecerán los impulsos.
- **Sea positivo** - dejar de fumar es un proceso de un día a la vez, mantenga una actitud positiva. Hay otras maneras de manejar el estrés y las emociones sin necesidad de fumar.
- **Celebre sus logros** - Puede premiarse con algo especial, una salida, compartir con un amigo o una comida especial.

- **Busque apoyo** - Hable con personas que lo animan a dejar de fumar. La familia y los amigos desempeñan un papel importante, hágase saber como lo pueden ayudar. Hable con un experto en la línea para dejar de fumar.

Instituto Nacional del Cáncer al 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)

Obtenga apoyo en tiempo real en el chat en vivo
LiveHelp del Instituto Nacional del Cáncer.

**Edúquese para manejar sus antojos y desencadenantes;
los antojos pueden durar 5 a 10 minutos, aquí le brindamos
una serie de estrategias para manejarlos:**

- Respire despacio y profundo
- Frecuente zona libre de humo
- Terapias de reemplazo de nicotina
- Haga ejercicios (yoga, caminar, trotar)
- Piense en las razones para dejar de fumar
- Utilice las herramientas en línea para dejar de fumar (smokefree.gov, LiveHelp)
- Tratamientos conductuales- salud emocional
- Mantenga su boca ocupada (chicle, agua, caramelo)
- Obtenga apoyo, envíe un mensaje de texto a su red de amistades.

La abstinencia a la nicotina no es peligrosa

La abstinencia a la nicotina no es peligrosa para su salud, diferencia de la abstinencia a sustancias controladas y alcohol donde se recomienda que sea bajo supervisión médica. Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.

Cesación de fumar y su salud mental

Es importante que si ha padecido de algún trastorno de salud mental preste atención a los síntomas conductuales en especial si alguna vez ha tenido depresión. Si se deprime o siente mucha tristeza hable con un familiar o consulte con un psicólogo o trabajador social clínico de su preferencia.

Recursos de ayuda

cdc.gov/tobacco/features

smokefree.gov

www.fhcsaludmental.com/adiccion-a-la-nicotina

¡Dejar de fumar es posible!

Guía para dejar de fumar



Referencias

Cómo manejar los antojos. (n.d.). Retrieved from

<https://espanol.smokefree.gov/retos-cuando-deja-fumar/como-manejar-los-antojos>

Inicio. (n.d.). Retrieved October 23, 2019, from

[https://espanol.smokefree.gov/.](https://espanol.smokefree.gov/)

MedlinePlus. (2019, octubre 2) Degeneración macular. Retrieved from

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article>, October 10

NIDA. (2018, enero 12). Cigarrillos y otros productos con tabaco. Retrieved from

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/cigarrillos-y-otros-productos-con-tabaco-en-2019>, October 23

NIH. (no provista). Deje de fumar, efectos sobre la salud. Retrieved from

<https://espanol.smokefree.gov/deje-de-fumar/efectos-sobre-la-salud>

Información obtenida de la página de internet smokefree.com y La Sociedad Americana del Cáncer.



FHCSaludMental.com 

PAE.Salud Mental.Academia FHC

1.888.575.5141

Línea gratuita de acceso 24 horas/7 días