

Su mapa para dejar de fumar



¡Prepárese



listo



deje de fumar!

Aprenda A Vivir 

Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel
Programa de Prevención del Cáncer

¡Pare ahora mismo!

Las malas noticias sobre fumar.

- Fumar daña casi todos los órganos del cuerpo.
- Fumar causa cáncer y enfermedad cardíaca coronaria, que son las causas principales de muerte en los Estados Unidos.
- Los daños a la salud causados por fumar son responsables por casi 1 de cada 5 muertes en los Estados Unidos cada año.

Precaución: Proteja a su familia.

Los detalles sobre el humo de segunda mano.

El humo de segunda mano es el humo que proviene de un cigarrillo, puro o pipa encendido o es el humo exhalado por las personas que fuman. A continuación se señala por qué el humo de segunda mano es tan peligroso:

- El humo de segunda mano es peligroso para todo el mundo, particularmente para niños, infantes y bebés aún no nacidos porque sus cuerpos y pulmones todavía no están completamente desarrollados.
- **El humo de segunda mano aumenta:**
 - El riesgo de que un niño tenga infecciones del oído, infecciones pulmonares y muera a causa del Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS, por sus siglas en inglés).
 - El riesgo de que un niño se convierta en fumador.
 - El riesgo de que una mujer embarazada tenga un bebé de bajo peso al nacer.
- El humo de segunda mano puede empeorar las alergias y el asma, y puede causar ataques al corazón y cáncer, incluso en las personas que no fuman.

Deje de fumar: ¡hágalo por su familia, hágalo por usted!



¿Está listo para dejar de fumar?

Nosotros le podemos ayudar a poner los frenos.

¿Está listo para unirse al número creciente de adultos que han dejado de fumar? ¡Va por el camino correcto! Hay dos claves para lograr dejar de fumar:

1. Usted tiene que tener el deseo de dejar de fumar.
2. Tiene que desarrollar el mapa de su plan.

Si tiene el deseo y se compromete a hacerlo, este manual de trabajo le puede ayudar con el plan.

Un buen mapa para dejar de fumar requiere preparación y conocimiento. Usted tendrá que determinar:

- **Cuándo y por qué fuma** – cuáles son los “disparadores” que lo llevan a fumar.
- **Qué puede pasar cuando está en el proceso de dejar de fumar** — Reacciones físicas y emocionales debidas al síndrome de abstinencia.
- **Cómo obtener ayuda** – recursos comunitarios e identificación de un compañero que le ayude a dejar de fumar.
- **Cómo permanecer sin fumar** – qué puede pasar después de que deja de fumar.

Este manual de trabajo le enseñará diferentes métodos para dejar de fumar, cómo manejar el síndrome de abstinencia y cómo sobrevivir sin fumar por un día, por una semana y ¡por siempre! Usted tiene mucho que hacer. ¡Pero estamos aquí para ayudarle! **Empecemos.**





Entendiendo las señales:

¿Por qué fuma usted?

Esta prueba de auto evaluación le ayudará a entender las razones por las cuales usted fuma, y cuando está preparándose para dejar de fumar, eso le ayudará a desarrollar un plan que toma en cuenta esas razones.

Marque “sí” o “no” cada una de las siguientes frases. **Sí No**

A	Fumo para evitar una disminución de mi nivel de actividad.		
B	Manipular un cigarrillo es parte del placer de fumarlo.		
C	Fumar cigarrillos es una actividad placentera y relajante.		
D	Enciendo un cigarrillo cuando me siento enojado por alguna razón.		
E	Si se me acaban los cigarrillos, me siento inquieto y no me tranquilizo hasta que adquiero más cigarrillos.		
F	Enciendo un cigarrillo sin darme cuenta que tengo uno quemándose en el cenicero.		

Interpretación de su puntuación.

Para cada frase que marcó “sí”, lea lo que sigue para ver por qué usted fuma. Si contestó “sí” a la frase:

- A. Usted fuma para obtener estimulación.
- B. Fuma para sentirse bien.
- C. Fuma para relajarse.
- D. Fuma para poder manejar el estrés.
- E. Fuma para satisfacer un deseo intenso.
- F. Fuma por fuerza de hábito.

Si contestó “sí” a las frases A, B o C, usted es un fumador del Grupo Uno.

Si contestó “sí” a las frases D, E o F, usted es un fumador del Grupo Dos.

Si contestó “sí” a frases de ambos grupos, lea las dos secciones siguientes y decida cuál le parece la correcta para usted.

Grupo Uno:

Fumar llena una necesidad importante para usted. Su plan para dejar de fumar tendrá que detallar cómo llenar esa necesidad sin fumar. Busque otras cosas que puede hacer para satisfacer esa necesidad, como caminar o usar goma de mascar sin azúcar. Es posible que tenga más éxito con el método de Abstinencia Gradual, en el cual una persona deja de fumar gradualmente.

Grupo Dos:

La mayoría de los fumadores pertenecen al Grupo Dos y fuman para aliviar su estrés o porque tienen un hábito muy fuerte. Es posible que sustitutos como la goma de mascar o el ejercicio no sean suficientes. Usted tendrá que aprender a manejar el estrés sin fumar. Quizás quiera probar el método de “cold turkey”, en el cual una persona deja de fumar de una sola vez y por completo.



Reconozca los obstáculos del camino.

¿Cuál es la mejor manera de prepararse para tener éxito?

Cuando está desarrollando su plan, sería bueno que tomara en cuenta lo siguiente:

- El número de años que tiene de fumar y el número de cigarrillos que fuma cada día. Mientras más “grande” sea el hábito, más apoyo podría necesitar: de su amigo que le va a ayudar a dejar de fumar, de su familia o su doctor.
- Si otras personas en su casa fuman, su reto podría ser más difícil. Tal vez podrían dejar de fumar todos juntos. O pídale que se pongan de acuerdo y decidan que la casa sea un lugar “libre de humo”, ya sea fumando solamente en la parte de afuera de la casa o estableciendo varios cuartos donde no se permita fumar.

Ayuda en el camino:

busque apoyo en su trayecto.

Es posible que usted pueda dejar de fumar por cuenta propia, pero siempre es beneficioso tener un amigo que le ayude a dejar de fumar y que esté disponible para hablar o reunirse si usted necesita apoyo. Un amigo que le ayude a dejar de fumar puede aumentar su probabilidad de triunfar reforzando su fuerza de voluntad y haciendo que el reto sea más divertido.

- “Ya yo he pasado por eso”. Los ex fumadores pueden ser una buena elección ya que ellos han dejado de fumar y entienden los problemas relacionados.
- Elija a alguien que lo conoce bien a usted y que toma en serio el compromiso de ayudarle a dejar de fumar.
- En la parte de atrás de este paquete también encontrará una lista de contactos útiles y de clases locales para dejar de fumar ofrecidas en el Condado de Anne Arundel. Algunos programas locales también ofrecen asistencia para ayudarle a comprar artículos que ayudan a dejar de fumar.

¡IMPORTANTE! Dígale a su amigo cuándo tiene programado dejar de fumar, por qué está dejando de fumar y qué clase de ayuda usted necesita para dejar de fumar. ¡Hasta le puede pedir que le ayude a hacer su plan!

Mientras se prepara para su jornada.

- Haga una lista de las razones por las cuales usted quiere dejar de fumar y mantenga la lista consigo. En la parte de atrás de este paquete hay una tarjeta.
- Piense sobre su hábito de fumar. Mantenga un registro de adónde y cuándo usted fuma y qué le causa deseos de fumar.
- Revise los planes para dejar de fumar incluidos en este folleto (el método de dejar de fumar gradualmente y el de dejar de fumar de una sola vez y por completo, o sea el método “cold turkey”, y escoja el que es mejor para usted.

Prepárese para el síndrome de abstinencia de la nicotina.

Es posible que usted se sienta cansado, que tenga dolores de cabeza y sude y tosa más frecuentemente. Después de pasados los primeros días, los síntomas empezarán a desvanecerse. Luego de pasados siete o diez días, su intenso deseo físico por la nicotina probablemente desaparecerá. Ese proceso no tarda mucho. Si usted logra dominar el intenso deseo físico por la nicotina, ¡se encontrará ya a medio camino de alcanzar el triunfo!

¿Quiere artículos que ayudan a dejar de fumar? ¿Tales como parches de nicotina o goma de mascar? Estos artículos pueden ayudarle a reducir el intenso deseo por la nicotina mientras usted deja de fumar. Hable con su doctor o farmacéutico local y siga las instrucciones cuidadosamente cuando los usa.

Escoja la fecha en que va a empezar a dejar de fumar.

Escoja un día en las próximas dos semanas. No espere más tiempo. Verifique con su amigo que le va a ayudar a dejar de fumar para asegurar que es una buena fecha y pídale apoyo. Apunte su fecha para dejar de fumar en el espacio siguiente.

Voy a dejar de fumar el día: _____

¡Felicidades, ya va de camino! Ahora escojamos un plan para dejar de fumar.

El método de dejar de fumar de una sola vez y por completo

¿Puede usted dejar de fumar inmediatamente? Si la respuesta es “sí”, considere el método de dejar de fumar de una sola vez y por completo, también llamado “cold turkey”. Dejar de fumar de una sola vez y por completo, y del todo no fumar más cigarrillos, es la manera más rápida de superar el síndrome de abstinencia de la nicotina.

Al igual que con cualquier método, usted debe empezar a hacer cambios en su estilo de vida antes de la fecha en que va a dejar de fumar. Su plan debe estar establecido y si tiene amigos que le van a ayudar a dejar de fumar, ellos deben estar listos para apoyarle y ayudarlo.

Una vez que usted deja de fumar, hay muchas maneras de luchar contra el deseo urgente de fumar. Siga los consejos detallados en “Estrategias para mantenerse sin fumar” para ayudarlo a mantener bajo control el deseo urgente de fumar.

Recuerde: siempre piense de manera positiva.
¡Usted puede hacerlo!

La semana antes de dejar de fumar

Cuando usted está en el proceso de dejar de fumar, es bueno saber la hora del día y los lugares en los que tiene más posibilidad de sentir el deseo urgente de fumar. Eso le ayudará a estar preparado y resistir el deseo urgente de fumar. La semana antes de dejar de fumar, apunte en el espacio siguiente la hora del día en la que usted fuma, el lugar y cómo se siente cuando necesita fumar.

	Hora	Lugar	Cómo se siente
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			

El día antes de dejar de fumar

- Tire a la basura todos los cigarrillos.
- Guarde los ceniceros, fósforos y encendedores o ¡déselos al amigo que le va a ayudar a dejar de fumar!
- Compre un paquete de goma de mascar o confites sin azúcar y úselos como sustitutos en vez de fumar.
- Asegure de llevar consigo la lista de las razones por las cuales usted está dejando de fumar para así tenerlas en mente.



¡Evite emboscadas!

Tenga cuidado con estas cosas en su camino:

Recuerde, la nicotina en los cigarrillos es adictiva. Los primeros días son los más difíciles. Su cuerpo pasará por el síndrome de abstinencia de la nicotina y es posible que usted se sienta ansioso, deprimido o tenga problemas cuando trata de concentrarse.

- ¡Manténgase firme! Se irá haciendo más fácil.
- Su deseo intenso por los cigarrillos empezará a desvanecerse en unos días..

Si falla y vuelve a fumar:

No se dé por vencido. Eso pasa. Repase su lista de razones por las cuales quiere dejar de fumar. Intente de nuevo. Frecuentemente se necesitan varios intentos para finalmente poder triunfar.

Las clases para dejar de fumar pueden ayudarlo a obtener apoyo y estructura. Revise la lista de clases para dejar de fumar para obtener más información. Algunas de las clases ofrecen artículos de ayuda para la nicotina a participantes de 18 años de edad y mayores.

Para obtener apoyo adicional, consulte la información sobre los Recursos Comunitarios.

El método de dejar de fumar "gradualmente"

Es difícil dejar de fumar de una sola vez. Es por eso que la mayoría de las personas prefieren reducir el número de cigarrillos que fuman cada día y dejar de fumar gradualmente. Este método le permite poner los frenos y reducir la cantidad que fuma a través de un periodo de tiempo realista.



Vaya más despacio y pare:

El conteo hacia atrás de 7 días

¡Aquí le presentamos el conteo hacia atrás de 7 días para dejar de fumar! Apunte el máximo número de cigarrillos que usted se permitirá fumar cada día, reduciendo el número cada día. Escriba sus iniciales en los espacios señalados para indicar que ha logrado su meta diaria.

La noche antes de dejar de fumar:

Tire todos los cigarrillos a la basura. Guarde los ceniceros, fósforos y encendedores o déselos al amigo que le va a ayudar a dejar de fumar. Compre un paquete de goma de mascar sin azúcar o confites (especialmente de sabor de canela, porque le pueden ayudar a reducir el deseo intenso de fumar) y úselos como sustitutos en vez de fumar.

¡Precaución!

Cómo planear para los baches en el camino:

Recuerde, la nicotina en los cigarrillos es adictiva. Los primeros días son los más difíciles. Su cuerpo pasará por el síndrome de abstinencia de la nicotina y es posible que usted se sienta ansioso, deprimido o tenga problemas cuando trata de concentrarse.

Tenga presente que su deseo intenso de fumar no desaparecerá igualmente de rápido como cuando se usa el método de "cold turkey". La razón es que a pesar de que usted está reduciendo la cantidad de cigarrillos que fuma, aún sigue consumiendo nicotina.

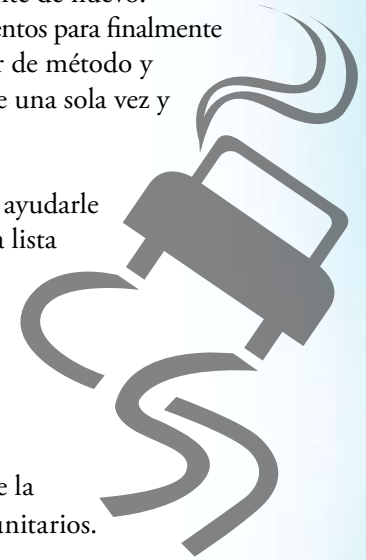
- ¡Manténgase firme! Se irá haciendo más fácil.
- Su deseo intenso por los cigarrillos empezará a desvanecerse en unos días.

Qué puede hacer si falla y vuelve a fumar:

¡No se dé por vencido! Eso pasa. Repase su lista de razones por las cuales quiere dejar de fumar e intente de nuevo. Frecuentemente se necesitan varios intentos para finalmente poder triunfar. Tal vez necesite cambiar de método y probar el método de dejar de fumar de una sola vez y por completo.

Las clases para dejar de fumar pueden ayudarle a obtener apoyo y estructura. Revise la lista de clases para dejar de fumar para obtener más información. Algunas de las clases ofrecen artículos de ayuda para la nicotina a participantes de 18 años de edad y mayores.

Para obtener apoyo adicional, consulte la información sobre los Recursos Comunitarios.



Contado los días hacia atrás para lograr pulmones más limpios

	Fecha	Máximo número de cigarrillos permitido	Cumplí la meta (Iniciales)
Día 7			
Día 6			
Día 5			
Día 4			
Día 3			
Día 2			
Día 1			
Día 0			

La luz verde significa ¡adelante, bien hecho!

Las buenas noticias sobre dejar de fumar

Nunca es muy tarde para dejar de fumar.

Cuando usted deja de fumar:

- Disminuye su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca coronaria, un derrame cerebral, cáncer o una enfermedad de los pulmones.
- Deja de hacerles daño a las personas que lo rodean con el humo de segunda mano.
- ¡Ahorra dinero! Si usted fuma un paquete de cigarrillos al día, ¡eso suma más de \$130 dólares al mes, o sea, más de \$1.500 al año!



Es más, usted notará los beneficios inmediatamente.

Después de que se haya fumado su último cigarrillo:

En 20 minutos	Su presión arterial y el ritmo de su pulso bajan.
En 24 horas	Su riesgo de tener un ataque al corazón decrece.
En 48 horas	Las terminales de sus nervios se ajustan a la ausencia de nicotina.
En 72 horas	La capacidad de sus pulmones aumenta, haciendo que sea más fácil respirar.

¡Cómo seguir su camino!

Estrategias para mantenerse sin fumar.

Ésta es la parte difícil... mantenerse sin fumar. Aquí le presentamos algunas cosas que usted puede hacer cuando vuelve a sentir ese deseo intenso de consumir nicotina:

- Espere hasta que le pase. El deseo urgente de fumar usualmente pasa en unos minutos. A medida que va pasando el tiempo, ese deseo urgente se irá desvaneciendo.
- Trate de respirar hondamente cuando siente ganas de encender un cigarrillo. Respire despacio y hondo. Aguante la respiración por unos segundos y exhale despacio. Repita de 5 a 10 veces.

Más consejos para los primeros días

- Tenga disponible en todo momento goma de mascar sin azúcar o confites.
- Todas las mañanas tómese un vaso grande de 100% jugo de frutas con su desayuno.
- Haga ejercicios por lo menos de 30 a 60 minutos casi todos los días de la semana.
- Lea su lista de las razones por las cuales quiere dejar de fumar cuando sienta el deseo urgente de fumar.
- Trate de evitar lugares o situaciones que lo hacen sentir con ganas de fumar.
- Coma frutas o verduras frescas como bocadillos.
- Visualícese como una persona que nunca más va a fumar.
- Manténgase en contacto con el amigo que le está ayudando a dejar de fumar.
- Evite acudir a lugares que están llenos de humo.
- Piense de manera positiva y viva día por día, un día a la vez.

¡Un momento!

¿Qué pasa con el problema de aumentar de peso?

Algunos fumadores posponen la decisión de dejar de fumar porque tienen miedo de que vayan a aumentar de peso. Generalmente, dejar de fumar lo hará sentirse más saludable y con más energía. A pesar de que algunas personas aumentan un poco de peso, el aumento promedio es sólo de 5 a 10 libras.

Usted tendría que aumentar una gran cantidad de peso para poder contrarrestar los beneficios a la salud obtenidos cuando deja de fumar. Comer saludablemente, aumentar la actividad física y controlar el estrés sin ayuda de la comida o los cigarrillos pueden ayudarle a controlar su peso mientras deja de fumar.



¡Celebre su triunfo!

- En un calendario, marque cada día que ha pasado sin fumar.
- Celebre el final de su primera semana y primer mes sin fumar revisando su progreso y felicitándose a sí mismo por su triunfo.
- Ponga aparte el dinero que normalmente usted gastaría en cigarrillos y cómprese algo especial como premio.

El problema de fallar y volver a fumar:

Eso pasa. A veces son necesarios varios intentos para lograr un triunfo completo. Es posible que hasta tenga que cambiar el método que está usando para dejar de fumar.

Las clases para dejar de fumar pueden proveerle la estructura necesaria. Las clases continuadas, el apoyo de otros fumadores y la ayuda de los instructores pueden aumentar la probabilidad de que usted pueda dejar de fumar de una vez por todas. Revise la lista de clases para dejar de fumar en el Condado de Anne Arundel o llame al 410-222-4479 para obtener la información más reciente. Además, un doctor puede darle consejos sobre los artículos de ayuda para dejar de fumar que quizás usted encuentre útiles.

Amigo que la ayudará a dejar de fumar

Razones para dejar de fumar (otro lado)



Aprenda A Vivir

Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel
Programa de Prevención del Cáncer

410-222-4479

Anne Arundel County Department of Health
3 Harry S. Truman Parkway, Annapolis, MD 21401 410-222-7979

Los servicios y las instalaciones del Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel están disponibles para todas las personas independientemente de su raza, color, religión, afiliación u opinión política, origen nacional, edad, sexo, orientación sexual o discapacidad. 3-09/500

Funded in part by the Maryland Cigarette Restitution Fund Program.

Recursos Comunitarios

La ayuda y el apoyo están cerca

Su comunidad está aquí para servirle y tenemos muchas maneras de ayudarle. Consulte la lista de programas para dejar de fumar disponibles en el Condado de Anne Arundel. Llame a los números de teléfono indicados para averiguar las fechas de las clases y para obtener más información.

Recursos locales adicionales para obtener información sobre cómo dejar de fumar:

Aprenda a Vivir, Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel

410-222-7979

www.learntolivehealthy.org

www.smokingstinks.org

La Línea Telefónica “Quitline” de Maryland para Dejar de Fumar

1-800-QUIT-NOW (784-8669)

www.SmokingStopsHere.com

Sociedad Americana del Cáncer del Condado de Anne Arundel

410-721-4304

www.cancer.org

Sociedad Pulmonar Americana de Maryland

1-800-642-1184

www.marylandlung.org

Sitio Electrónico “HealthFinder”

www.healthfinder.gov

Aprenda A Vivir

Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel
Programa de Prevención del Cáncer

Financiado en parte por el Programa Fondo de Restitution del Cigarillo de Maryland

Razones para dejar de fumar

1. _____

2. _____

3. _____

Información sobre el amigo que le va ayudar a dejar de fumar

Nombre: _____

Información de contacto y la mejor hora de llamarlo: _____

Como espera usted que lo ayude:
