

CONTROLE SU ADICCIÓN AL TABACO

¿POR QUÉ PARECE TAN DIFÍCIL DEJAR DE FUMAR?

Fumar produce cambios en el cuerpo y en la manera de actuar. Los cambios en el cuerpo son causados por la adicción a la nicotina. Los cambios en el comportamiento se desarrollan con el tiempo, a medida que compra, enciende y fuma cigarrillos. Estos cambios se transforman en su hábito de fumar.

¿QUÉ CONTIENEN LOS CIGARRILLOS?

Los cigarrillos contienen sustancias que jamás pensaría incorporar en su cuerpo. Por ejemplo, los cigarrillos contienen alquitrán, monóxido de carbono y sustancias químicas como diclorodifeniltricloroetano (DDT), arsénico y formaldehído. El tabaco de los cigarrillos contiene nicotina, la droga que hace que fumar se vuelva adictivo. La nicotina aumenta sus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. El alquitrán y el monóxido de carbono causan problemas respiratorios graves. El humo del tabaco también causa cáncer.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DEJAR DE FUMAR?

- ✔ **Escoja una fecha para dejar de fumar.** Elija una fecha entre 2 y 4 semanas a partir del día de hoy para que pueda prepararse.
- ✔ **Haga una lista de los motivos por los que quiere dejar de fumar.** Tenga la lista a mano para mirarla cuando necesite nicotina.
- ✔ **Lleve un registro de dónde, cuándo y por qué fuma.** Tome notas durante una semana para saber dónde y por qué desea fumar. Planee qué hacer en lugar de fumar.
- ✔ **Deshágase de todo su tabaco.** Deshágase de todos los ceniceros y encendedores, y de cualquier objeto que usted relacione con el hábito de fumar.
- ✔ **Dígales a sus amigos que dejará de fumar.** Pídales que no lo presionen para fumar.
- ✔ Encuentre otras actividades para hacer en lugar de fumar.
- ✔ **Cuando llegue la fecha que haya elegido, DEJE DE FUMAR.** Planee recompensas por cada día, semana o mes que pase libre de tabaco.



¿PUEDO USAR PRODUCTOS O MEDICAMENTOS DE REEMPLAZO DE NICOTINA PARA DEJAR DE FUMAR?

Los productos de reemplazo de la nicotina son formas de consumir nicotina sin fumar. Estos productos vienen en varias formas: goma de mascar, parches, pulverizador nasal, inhalador y pastillas. Puede comprar goma de mascar, parches y pastillas de nicotina sin una receta de su médico. Los medicamentos recetados como el bupropión y la vareniclina ayudan a algunas personas a dejar de fumar. Estos medicamentos no contienen nicotina, pero lo ayudarán a resistir la necesidad de fumar. Consulte a su médico cuál de estos productos será más efectivo para dejar de fumar definitivamente.

¿CÓMO ME AFECTA AHORA MISMO EL HÁBITO DE FUMAR?

Existen varias razones para dejar de fumar ahora mismo, entre las que se incluyen las siguientes:

- ⊗ Hace que tenga mal aliento
- ⊗ Hace que la ropa y el cabello huelan mal
- ⊗ Los dientes y dedos se tornan amarillos
- ⊗ Hace que la piel se arrugue
- ⊗ Hace que se canse más rápido al hacer ejercicio
- ⊗ Aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial
- ⊗ Daña el sistema inmunológico
- ⊗ Afecta el desempeño sexual
- ⊗ Debilita los tendones y ligamentos
- ⊗ Afecta a las personas que lo rodean ya que los fumadores pasivos también están en riesgo
- ⊗ Cuesta dinero
- ⊗ Es un mal ejemplo para sus hijos

¿CÓMO ME AFECTA EL HÁBITO DE FUMAR A LARGO PLAZO?

Fumar causa muchas afecciones médicas adversas que incluyen el aumento del riesgo de padecer:

- ⊗ Cáncer de pulmón y muchos otros tipos de cáncer
- ⊗ Enfermedades cardíacas
- ⊗ Problemas respiratorios graves
- ⊗ Úlceras estomacales y reflujo ácido
- ⊗ Enfermedad periodontal
- ⊗ Daños al feto en el caso de mujeres embarazadas que fuman
- ⊗ Fumar también puede hacer que, por no sentirse bien, pierda tiempo que podría dedicar a trabajar o divertirse

¿DÓNDE PUEDO RECIBIR APOYO E INCENTIVOS?

Dígales a sus familiares y amigos el tipo de ayuda que necesita. También, pídale a su médico de cabecera que le ayude a crear un plan para dejar de fumar. El médico podrá darle información sobre líneas telefónicas directas como 1-800-QUIT-NOW (784-8669) o material de autoayuda que puede ser muy útil. También podrá recomendarle un programa para dejar de fumar en un hospital o centro de salud local.



REFERENCIAS

Toda la información proviene de FamilyDoctor.org, un recurso administrado por la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP)