



No lo deje para mañana,
deje de **fumar** hoy

Guía para Dejar de Fumar

Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional del Cáncer

En las páginas de esta Guía, usted encontrará información acerca de:

- Los resultados de estudios científicos sobre los efectos del cigarrillo.
- Las técnicas que han ayudado a muchas personas a dejar de fumar.
- Recomendaciones para dejar de fumar.
- Preguntas y respuestas sobre el tratamiento farmacológico de la adicción a la nicotina.

Si usted fuma cigarrillos:

Esta Guía ofrece varias razones para dejar de fumar y algunos consejos prácticos y útiles para ayudarle a hacerlo.

Si usted no fuma cigarrillos:

En esta Guía encontrará algunas sugerencias para ayudar a un pariente o amigo a dejar de fumar.

Temas

Página

¿Por qué debo dejar de fumar?	2
¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?	7
¿Qué puedo hacer si vuelvo a fumar?	16
¿Quiere ayudar a un amigo a dejar de fumar?	18
¿Cómo usar el tratamiento farmacológico de la adicción a la nicotina?	20

¿Por qué debo dejar de fumar?

Todo fumador tiene sus razones para querer dejar el cigarrillo. Lea las siguientes razones y marque las que considere más importantes:



“Me propuse dejar el cigarrillo porque quiero vivir más... y ver crecer a mis nietos”

Cuidar la salud y el bienestar de mi familia

- Dar un mejor ejemplo a mis hijos.
- Prevenir las enfermedades en mis hijos, como la bronquitis y los resfriados.
- Mejorar las relaciones con mis seres queridos.
- Ahorrar dinero.
- Evitar los incendios y las quemaduras en los muebles.
- Vivir muchos años para poder disfrutar de mis hijos y mis nietos.

Mejorar mi salud inmediatamente

- Respirar mejor.
- Tener menos resfriados y menos tos.
- Sentir más energía.

Evitar problemas graves de salud en el futuro

- Evitar el cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer.
- Evitar las enfermedades del corazón.

Mejorar mi apariencia física

- Eliminar el mal aliento.
- Tener un sabor más agradable en la boca.
- Quitar el color amarillo de los dientes y de los dedos.
- Evitar quemaduras en la ropa.

¿Cómo afecta el cigarrillo a la salud?

Los venenos del cigarrillo afectan todo el cuerpo. El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, como el monóxido de carbono, el cianuro, el formol, el plomo y la nicotina. Los venenos del cigarrillo pueden producir:

- **Cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer**

El fumar cigarrillos es la causa principal de cáncer de pulmón. Además, el fumar también puede causar otros tipos de cáncer.

- **Ataques cardíacos**

La nicotina del cigarrillo hace que el corazón trabaje más rápido. El cigarrillo también causa un bloqueo de las arterias del corazón, ocasionando ataques cardíacos.

- **Derrame cerebral**

Los venenos del cigarrillo bloquean las arterias y ocasionan derrames cerebrales.

- **Enfisema de pulmón**

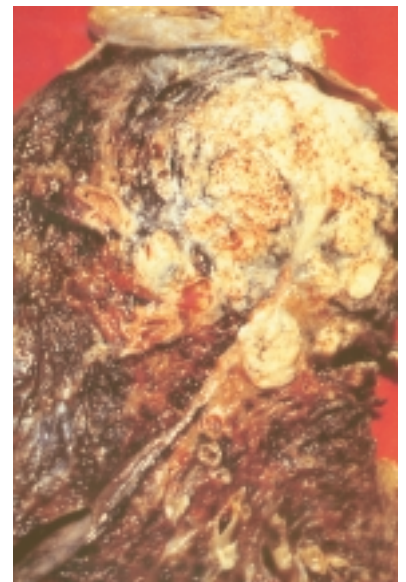
El fumar causa enfermedades de los pulmones, como la bronquitis crónica y el enfisema. Estas enfermedades disminuyen la cantidad de oxígeno que el cuerpo recibe porque la respiración se hace más difícil.

- **Úlceras estomacales**

La nicotina hace más difícil la digestión, lo cual causa úlceras en el estómago y mucha acidez después de comer.



Pulmón normal



Pulmón canceroso de un fumador



¿Cómo afecta el cigarrillo a la salud?

- **Osteoporosis o debilidad de los huesos**

El cigarrillo hace que el cuerpo no utilice bien el calcio. Esto aumenta el riesgo de padecer de osteoporosis (debilidad de los huesos), lo cual causa fracturas de huesos en las personas mayores de edad, particularmente entre las mujeres.

- **El vicio**

El cigarrillo contiene nicotina, una droga que produce una dependencia tan fuerte como la heroína o la cocaína.

- **Manchas en los dientes**

El alquitrán del cigarrillo produce manchas y caries en los dientes y problemas en las encías que pueden provocar la caída de los dientes.

- **Problemas durante el embarazo**

El fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé nazca con problemas de salud. Las madres que fuman durante el embarazo tienen más probabilidad de tener niños con bajo peso, lo que afecta la buena salud del bebé. El fumar durante el embarazo también afecta a largo plazo el crecimiento y el desarrollo intelectual de los niños.

- **Aborto**

El cigarrillo puede causar abortos espontáneos en las mujeres embarazadas.

“Cuando estuve embarazada dejé de fumar porque ponía en peligro la salud de mi bebé”

¿Qué gano si deajo de fumar?

Muchos estudios médicos demuestran que al dejar de fumar su cuerpo empieza a mejorarse casi inmediatamente aunque haya fumado por muchos años. Al dejar de fumar:

- Su familia no se enfermará por estar expuesta al humo del cigarrillo.
- Su familia le mirará con más respeto.
- Sus niños no aprenderán de usted el mal hábito o vicio de fumar cigarrillos.
- Tendrá menos resfriados.
- Se cansará menos ya que su cuerpo recibirá más oxígeno.
- No malgastará más el dinero comprando cigarrillos. Un fumador promedio ahorrará aproximadamente \$1,000.00 por año.
- Gozará de mejor salud y más años para compartir con sus seres queridos.



Los niños imitan a los adultos

Al dejar de fumar, usted
ganará salud y amor



¿Cómo afecta el cigarrillo a mis seres queridos?

El fumar no sólo daña su salud, sino que pone en peligro la salud y el bienestar de las personas a su alrededor. El humo de su cigarrillo perjudica seriamente a las personas que no fuman:

En su casa:

- Los niños que están expuestos al humo del cigarrillo corren más riesgos de enfermarse de bronquitis y pulmonía.
- Los niños que están expuestos al humo del cigarrillo corren más riesgos de contraer infecciones de oído.
- Los niños asmáticos que están expuestos al humo del cigarrillo sufren de ataques de asma más fuertes.

No sólo quien
fuma peligra

En su trabajo:

- El humo del cigarrillo en el medio ambiente es un carcinógeno para los pulmones.
- El humo del cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer de pulmón en las personas que están a su alrededor.
- Cada año, el humo del cigarrillo es responsable de aproximadamente 3.000 muertes por cáncer de pulmón y de 35.000 a 40.000 muertes por ataques cardíacos en personas que no fuman.



¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?

Si usted desea dejar de fumar, hay varias cosas que puede hacer. Lea la siguiente lista y escoja aquellas cosas que le gustaría poner en práctica.

Reduzca su consumo de cigarrillos:

- **No compre cigarrillos**
Al no tener cigarrillos a la mano, fumará menos.
- **Fume menos cigarrillos que el día anterior**
Cada día fume dos o tres cigarrillos menos que el día anterior.
Por ejemplo, si generalmente fuma 20 cigarrillos al día, mañana trate de fumar 17, al día siguiente fume 15 y así sucesivamente.
- **Fije una fecha para dejar el cigarrillo por completo**
Decídase a fijar una fecha para dejar de fumar cigarrillos por completo.

Aprenda a resistir al deseo de fumar:

- **Cuando sienta deseos de fumar, espere cinco minutos antes de encender un cigarrillo**
A medida que pasa el tiempo, el deseo de fumar será menor.
- **No fume en su casa**
Si siente deseos de fumar mientras está en casa, salga a la calle, dé una caminata y trate de resistir al deseo de fumar.

Rompa con el vicio



¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?

- **No vaya a sitios donde hay muchos fumadores tales como bares, bailes o salones de fiestas**
- **Hable con personas que han dejado de fumar**
Pregunte a sus amigos que dejaron de fumar cómo lo hicieron y pídale que le ayuden a dejar de fumar.

Considere los efectos dañinos del cigarrillo:

- **Dése cuenta del malestar físico que le produce el cigarrillo**
Cada vez que fume un cigarrillo, fíjese en la quemazón que siente en la garganta, en el ardor en los ojos y en la irritación en los pulmones. El fumar no es tan agradable como parece.
- **Coleccione las colillas en una botella**
Coloque en una botella todos los cigarrillos usados o las colillas. Añada agua y tápela. Cada vez que tenga deseos de fumar, mire la botella y ábrala para que sienta el olor tan desagradable de los venenos del cigarrillo.
- **Recuerde cómo afecta el cigarrillo la salud**
Si siente deseos de fumar, recuerde todos los efectos dañinos que el cigarrillo tiene sobre su salud.

“Lo que más me ayudó a dejar de fumar fue ver y oler la botella con las colillas de los cigarrillos”

Busque la ayuda de sus amigos y de su médico:

- **Diga a sus amigos y parientes que quiere dejar de fumar**

Diga a sus amigos y parientes que va a dejar de fumar para que le apoyen. Pídeles que no le ofrezcan cigarrillos y que no fumen en su presencia.

- **Diga a su médico que quiere dejar de fumar**

Su médico o la enfermera puede darle sugerencias y apoyo sobre cómo dejar de fumar.

- **Pida a su médico un tratamiento para combatir su adicción a la nicotina**

Si su adicción a la nicotina es muy fuerte, su médico le podrá recetar uno de los varios medicamentos disponibles. En la página 20, le ofrecemos información adicional sobre estos medicamentos. Su médico también podrá referirle a un grupo que ofrezca un programa de apoyo en donde le podrían ayudar a dejar de fumar.

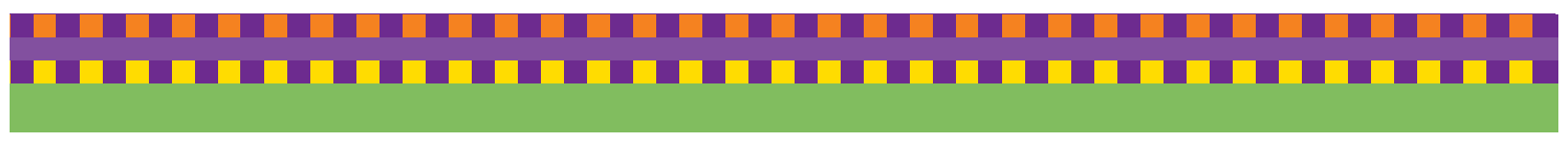
- **Comuníquese con un grupo que le ayude a dejar de fumar**

Si prefiere recibir ayuda de expertos en los métodos para dejar de fumar, llame a un grupo o asociación dedicada a esta labor. Por ejemplo, comuníquese con la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association), la Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society), la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), el Departamento de Salud de su ciudad o llame gratis al Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER).



“Decidí no fumar en casa, ni en el auto, ni en el trabajo. Así me quedaron pocos sitios en donde podía fumar”

El olor horrible de las colillas le quitará los deseos de fumar



¿Qué debo hacer el día que deje de fumar?

Las comidas
saludables
le harán
sentirse mejor

Cuando se sienta capaz de dejar el cigarrillo, lo debe dejar por completo. Ese día puede hacer lo siguiente:

- **Tire las cosas que le recuerdan el fumar cigarrillos**
Tire todos los cigarrillos. Tire o guarde los ceniceros, encendedores y los fósforos. Aunque le hayan costado dinero, todos esos objetos son tentaciones para volver a fumar.
- **Póngase en la boca algo que no sea un cigarrillo**
Use un pedazo de zanahoria, apio, canela en rama, un palillo de dientes, clavos de olor, dulces, mentas o chicle.
- **Manténgase ocupado**
Por ejemplo, salga a caminar, escuche música, lea revistas o libros, llame a un amigo por teléfono, juegue con los niños, vaya al cine, salga de compras, vaya a la playa o a bailar, o alquile una película en video. Si siente deseos de fumar, cambie de actividad para mantenerse ocupado y distraído.
- **Tome mucha agua y jugos**
Si toma café, sustitúyalo por café descafeinado. A la vez, se recomienda que evite las bebidas alcohólicas mientras está tratando de dejar de fumar.
- **Descanse bastante**
- **Coma alimentos con alto valor nutritivo**
El comer cinco o más porciones de frutas y verduras todos los días le puede ayudar a disminuir los riesgos de ciertos tipos de cáncer. Incluya también en sus comidas diarias alimentos bajos en grasa y con mucha fibra, como panes y cereales de grano integral.



¿Cómo me sentiré el día que deje de fumar?

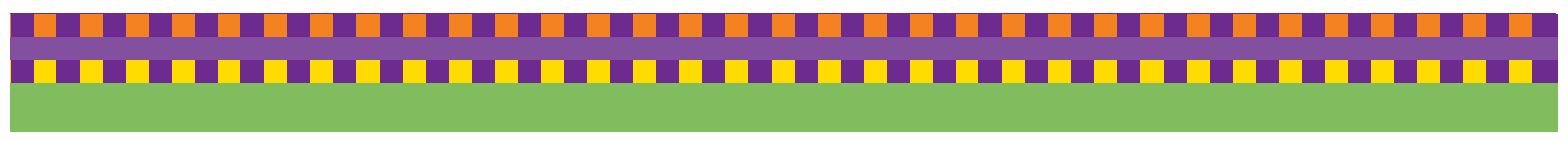
Algunas personas se sienten mal durante los primeros días que han dejado de fumar. Sin embargo, estos malestares desaparecen en pocos días.

Algunas personas se quejan de:

- nerviosismo
- insomnio
- mal humor
- falta de concentración
- dolor de cabeza

Estos problemas son normales debido a que su cuerpo se está liberando de la nicotina.

Distráigase el día que deje de fumar



¿Cómo puedo evitar la tentación de volver a fumar?



Tenga preparada
una excusa
para no fumar

A veces es difícil controlar los deseos de fumar en las reuniones con los amigos, en las fiestas, en el bar o en la cafetería. Las siguientes sugerencias le ayudarán en esos momentos:

- **Tenga varias respuestas o disculpas preparadas para cuando le ofrezcan un cigarrillo**

Por ejemplo, diga:

“Gracias, pero no quiero fumar”.

“Estoy tratando de dejar el cigarrillo”.

“El cigarrillo me hace daño”.

“Me duele la garganta”.

“Gracias, pero ya no fumo”.

- **Trate de pasar más tiempo con amigos que no fuman**
Cuando uno está tratando de dejar el cigarrillo, es importante tener el apoyo de los amigos que no fuman. Trate de pasar el tiempo con amigos que no fuman pues ellos le apoyarán en su decisión de dejar de fumar. Además, usted puede sentir deseos de fumar al ver fumar a otras personas.
- **En el momento de la tentación, cambie sus pensamientos**
Cuando sienta deseos de fumar un cigarrillo, respire profundo y piense: “¿Qué va a pasar si no fumo en este momento? No me voy a morir, ni me va pasar nada malo. Este deseo es incómodo, pero pronto disminuirá”.

- **Evite fumar el primer cigarrillo**

Recuerde que “un solo cigarrillo” lo puede llevar nuevamente a fumar.

- **Dése cuenta del esfuerzo realizado**

Si vuelve a fumar, va a perder todo el esfuerzo que necesitó para dejar de fumar cigarrillos. Siéntase orgulloso de seguir sin fumar. Recuerde que ya ha pasado algún tiempo sin fumar.

- **No dependa del cigarrillo para enfrentar situaciones difíciles**

Muchas personas vuelven a fumar cigarrillos cuando están en una situación difícil o cuando se sienten nerviosas o solas. Si se encuentra en una de estas situaciones, trate de distraerse, de relajarse y de no perder la calma. Recuerde que el cigarrillo sólo calma los nervios por unos minutos.

- **En reuniones sociales, no trate de retirarse del grupo para fumar**

Cada día se hace más imposible fumar en las casas de nuestros amigos. Piense lo aburrido que es estar fumando a solas en el patio de una casa. Use su fuerza de voluntad para controlar el deseo de fumar y diviértase en la compañía de sus amigos y familiares.

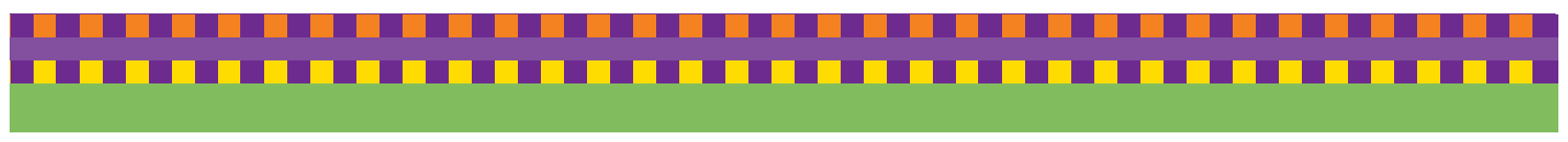
- **Imagínese que está aconsejando a su hijo o hija a dejar de fumar**

Piense en los consejos que daría a sus hijos y haga usted lo mismo.

“Tiré todos los cigarrillos, fósforos y ceniceros. Así no tuve tentaciones de volver a fumar”



“No, gracias, ya no fumo”



¿Qué puedo hacer para no fumar cuando me sienta **nervioso**?



“Hice el ejercicio de la respiración. Lo puedo hacer en la casa y en la oficina en sólo unos minutos”

Algunas personas encienden un cigarrillo para “calmar los nervios” y olvidarse de los problemas. Probablemente el fumar las tranquiliza por un momento, pero después de unos minutos el veneno del cigarrillo hace que se sientan tan o más nerviosas que antes. Hay varias maneras de calmar los nervios sin necesidad de fumar:

- **Respire profundamente**

Siéntese en una silla cómoda y al mismo tiempo relaje todo el cuerpo. Respire lentamente, mantenga el aire en los pulmones por unos segundos y déjelo salir despacio por la boca. Repita este ejercicio por lo menos tres veces.

- **Tome un descanso breve**

Haga algo que le agrade y salga de la rutina. Suspenda por un momento lo que está haciendo, descanse y luego continúe su actividad.

- **Haga ejercicio u otras actividades agradables, en vez de fumar**

En vez de fumar cigarrillos, haga algo placentero y saludable. Visite a un amigo, salga a caminar, hable por teléfono con sus parientes o amigos, practique un deporte, escuche música, lea un libro o una revista, o salga con su familia al parque o a un restaurante. Si va a un restaurante, pida una mesa en el área para no fumadores.

- **Lea o haga algo que le estimule intelectualmente**

Para calmar los nervios, salga a caminar

¿Aumentaré de peso si dejo de fumar?

No todas las personas que dejan de fumar suben de peso. Algunas personas suben, otras bajan y otras no cambian de peso. A veces las personas pueden subir de peso al dejar de fumar porque su apetito aumenta y las comidas les saben mejor. Para controlar su peso cuando deje de fumar puede hacer lo siguiente:

- **Evite las grasas y los dulces**

Para controlar el peso, debe reducir o eliminar el azúcar, los dulces y postres, las comidas fritas, la manteca y la grasa de las carnes. Cuando prepare la comida, quite la grasa de la carne y el pellejo del pollo y de otras aves antes de cocinarlos.

- **Coma alimentos más saludables**

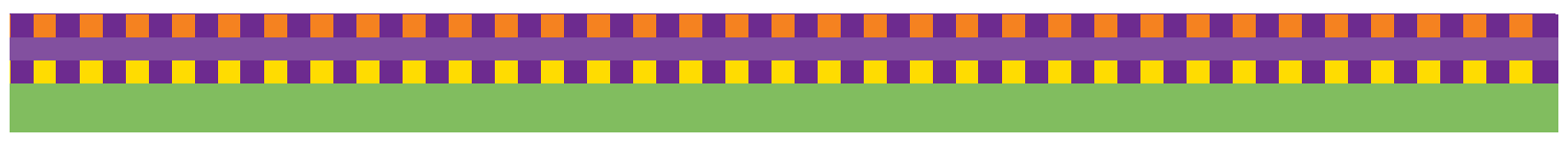
No hay necesidad de seguir una dieta estricta para evitar el aumento de peso. Las verduras, las frutas, los frijoles, las lentejas, las papas, la avena y el pan integral en moderación ayudan a controlar el peso.

- **Haga más ejercicio**

Usted quema más calorías cuando hace ejercicio. Practique algún deporte, camine, haga gimnasia, o suba por las escaleras en vez de usar el ascensor.



Evite las grasas
para no aumentar
de peso



¿Qué puedo hacer si vuelvo a fumar?

Su médico le puede ayudar a dejar de fumar

Muchas personas vuelven a fumar cigarrillos después de haber dejado de fumar por varios días. Si logró dejar de fumar por algunos días y volvió a fumar, éste es el momento preciso para intentarlo una vez más. Además, hay otras cosas que puede hacer ahora mismo para dejar de fumar cigarrillos para siempre:

- **Recuerde por qué volvió a fumar**

Analice qué sucedió o dónde estaba cuando empezó a fumar de nuevo y trate de evitar o prepararse para esa situación en el futuro.

- **No piense que ha fracasado**

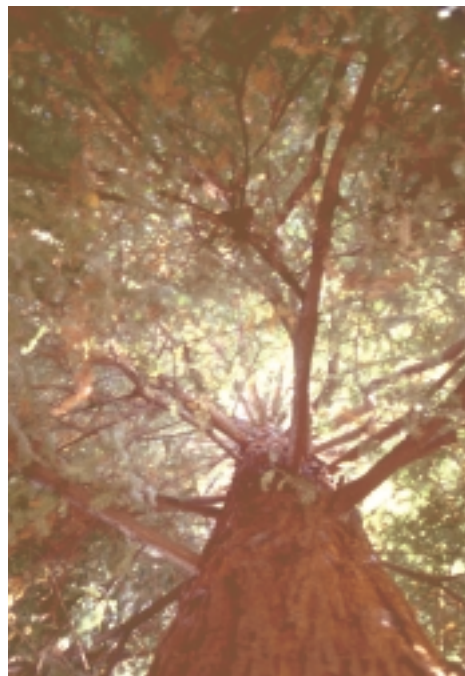
Recuerde que muchas personas vuelven a fumar cigarrillos antes de poder dejarlos por completo. Piense en otras cosas difíciles que ha logrado en el pasado.

- **Tenga cuidado con sus pensamientos**

Los pensamientos pueden hacernos daño o ayudarnos a vivir mejor. En vez de quejarse de lo difícil que es dejar de fumar, puede decirse “aunque sea difícil, no es imposible. ¡Soy capaz de dejar de fumar!” Cuando empiece a pensar que va a morir de todas maneras, piense “voy a vivir los años que Dios me dé saludablemente y feliz, sin el cigarrillo”.

- **Mire la botella con las colillas**

Vuelva a mirar la botella con las colillas de cigarrillos. Vea todos los venenos que el cigarrillo contiene y que usted está respirando. Abra la botella y huela el olor horrible de los cigarrillos.



- **Hable con su médico y pídale que le recete algún medicamento**

Diga a su médico que usted está intentando dejar de fumar. Su médico tal vez le recete algún medicamento que le ayudará a controlar su adicción a la nicotina. En la página 20, le ofrecemos información adicional sobre estos medicamentos. Además, comuníquese con grupos que ofrezcan programas de apoyo y pídale ayuda para volver a dejar de fumar.

- **Busque otras formas de mantenerse entretenido**

Muchas personas vuelven a fumar porque se sienten aburridas o deprimidas. Busque cosas interesantes y divertidas para hacer y que le ayuden a olvidar el cigarrillo. Por ejemplo, vaya al cine, a bailes, camine por el parque, vaya de compras, visite a sus amigos que no fuman o vaya a la iglesia.

- **No lo deje para mañana, deje de fumar hoy**

Haber logrado dejar de fumar en el pasado debería ser un motivo de gran satisfacción. Aunque en estos momentos tenga algunas preocupaciones o problemas, recuerde que nunca habrá un momento ideal para dejar de fumar. Además, recuerde que su salud y la de su familia son más importantes que cualquier preocupación que pueda tener en estos momentos. ¡Deje de fumar hoy!

- **Ensaye nuevas técnicas para dejar de fumar**

Vuelva a leer esta guía y haga algunas de las cosas que se sugieren y que usted no hizo la vez pasada. Mientras más técnicas intente, más fácil le será dejar de fumar.



“El pensar en mis niños me ayudó a volver a intentarlo. ¡Y lo logré!”



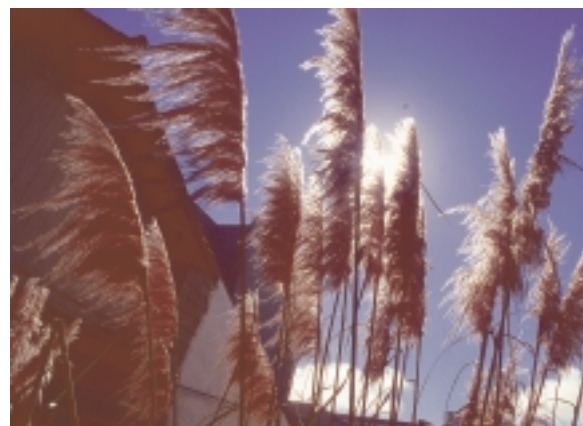
¿Quiere ayudar a un amigo a dejar de fumar?

Hay varias cosas que usted puede hacer para ayudar a un amigo a dejar de fumar:



- Si un amigo le dice que está interesado en dejar de fumar, apóyelo en su decisión y exprésele su confianza en que podrá hacerlo. Sugíerale las recomendaciones que se ofrecen en esta guía para ayudarlo a dejar de fumar. Es importante que hablen abiertamente sobre los daños del cigarrillo a la salud del fumador y la salud general de toda la familia.
- Sugíerale que no fume dentro de la casa para proteger la salud de la familia. Recuérdele también lo aburrido que es estar fumando a solas en el patio.
- Recuérdele que el cigarrillo no calma los nervios. Después de unos minutos los venenos del cigarrillo le causarán más nerviosismo que antes.
- Recomiéndele que tenga una excusa o razón para no fumar cuando le ofrezcan un cigarrillo, por ejemplo: “Gracias, pero no quiero fumar” o “estoy tratando de dejar el cigarrillo”.
- Invítele a hacer ejercicio, a caminar o a ir al parque cuando su amigo sienta deseos de fumar.

- No le regañe. Felicítelo por sus esfuerzos al intentar dejar de fumar. Dele su apoyo.
- Pregúntele cómo se siente. Demuéstrele su preocupación y aprecio por los esfuerzos que hace para dejar de fumar.
- Si su amigo vuelve a fumar, dele su apoyo. Dígale que casi todos los exfumadores han tenido que intentar dejar de fumar más de una vez. Dígale que en cada intento el fumador aprende a controlar más los deseos de fumar. Asegúrele que en el próximo intento tendrá más éxito en dejar de fumar.
- Ayúdele a reemplazar el cigarrillo por otras actividades placenteras como ir al cine o llevar los niños al parque. Además, puede hacer algo romántico, como preparar una comida especial.



¿Cómo usar el tratamiento farmacológico de la adicción a la nicotina?

Los tratamientos actuales para dejar de fumar están formulados con un mejor entendimiento sobre la adicción a la nicotina que los tratamientos que usted puede haber oído mencionar o probado en el pasado.

El tratamiento de reemplazo de la nicotina funciona sustituyendo parte de la nicotina que usted ansía cuando está dejando de fumar, pero no contiene las demás sustancias químicas nocivas que hay en los cigarrillos. A continuación se ofrece información sobre las terapias de reemplazo de la nicotina y sobre el Zyban®:

Parches de nicotina

Los parches de nicotina contienen nicotina que penetra en el cuerpo a través de la piel. La nicotina permanece en el cuerpo durante varias horas después de retirado el parche.

Chicle de nicotina

El chicle de nicotina contiene nicotina que penetra en el cuerpo a través de la boca. El chicle de nicotina viene en dosis de 4 y de 2 miligramos (mg).

Aerosol nasal de nicotina

El aerosol de nicotina no se inhala. Sólo se usa como aerosol en las fosas nasales. El aerosol nasal eleva la concentración de nicotina en la sangre con más rapidez que el parche o el chicle. Por lo general, se receta para ayudar a los fumadores extremadamente adictos. El aerosol nasal tiene más probabilidad de crear hábito que otras formas de terapia de reemplazo de la nicotina. Su médico debe darle la receta y usted debe seguir cuidadosamente las indicaciones. No lo debe utilizar si usted padece de asma, rinitis alérgica, sinusitis, pólipos nasales o hemorragias nasales frecuentes.

Inhalador de nicotina

El inhalador de nicotina se sostiene entre los dedos y se aspira una bocanada. Cuando usted aspira, el inhalador convierte la nicotina en vapor y es absorbida en la boca y garganta.

Zyban®

Zyban® es un medicamento oral para dejar de fumar que no contiene nicotina. Aunque no está claro cómo Zyban® funciona exactamente, se cree que actúa sobre la parte del cerebro que es adicta a la nicotina que hay en los cigarrillos. Zyban® ayuda a disminuir el deseo de fumar y los síntomas que se presentan al dejar de hacerlo.

Para obtener el máximo efecto de las terapias de nicotina, utilícelas adecuadamente. Lea las indicaciones que vienen en el envase de los medicamentos y siga las instrucciones de su médico. La información que se incluye en las cajas puede ser difícil de leer. Consulte con su médico o farmacéutico si tiene preguntas sobre las indicaciones o los efectos secundarios.

Estos productos tienen mejor resultado en las personas que **verdaderamente** están tratando de dejar de fumar. Actúan mejor como parte de un programa para dejar el cigarrillo y con la ayuda del médico. Si usted está usando el parche, el chicle o el aerosol nasal, nunca permita que sea su *único* método de apoyo. Para dejar de fumar de una vez, utilice las otras ideas en esta *Guía para Dejar de Fumar* para combatir los deseos de fumar y para aprender nuevas maneras de enfrentar la tensión, el aburrimiento y las presiones para fumar.

Otros medicamentos, tales como la nortriptilina y la clonidina, han sido útiles en algunos pacientes para ayudarles a dejar de fumar, pero no se usan con tanta frecuencia como los tratamientos de reemplazo de la nicotina o el Zyban®. Si usted y su médico deciden usar uno de estos medicamentos, asegúrese de tener un plan inicial para dejar de fumar.

En las páginas que siguen le ofrecemos información más detallada sobre los tratamientos de reemplazo de la nicotina, el uso de Zyban® y sobre otros tipos de medicamentos que tal vez usted toma para otras enfermedades.



El efecto de fumar en los medicamentos

**¿Toma usted algún medicamento?
¿Están los cigarrillos modificando su efecto?**

El fumar cambia la forma en que el cuerpo reacciona a muchos medicamentos. Algunos medicamentos no actúan correctamente o deben ser suministrados en dosis más altas si usted fuma. Esto no es sorprendente, pues el humo del cigarrillo contiene miles de sustancias químicas que pueden afectar el cuerpo y la manera en que éste reacciona a los medicamentos.

Cuando usted deja de fumar, la concentración de algunos de estos medicamentos en su cuerpo puede variar. Por lo tanto, si usted toma alguno de ellos, consulte con su médico para saber si es necesario realizar algún cambio en el tratamiento.

A continuación se muestra una lista de medicamentos que pueden ser afectados por los cigarrillos. ¿Toma usted alguno de ellos? Pregunte a su médico o farmacéutico cómo el fumar y el dejar de fumar afectan estos medicamentos y cualquier otro que esté tomando.

Hipertensión arterial*, Dolor en el pecho (Angina)*, Arritmia cardíaca*, Cefaleas migrañosas*	INDERAL®	Propranolol
Asma*, Bronquitis*, Enfisema*	THEO-DUR®, RESPID®, SLO-BID®, QUIBRON-T®, SLO-PHYLLIN® y otros	Teofilina
	PHYLLOCONTIN®, TRUPHYLLINE®	Aminofilina
Diabetes*		Insulina
Artritis	BUTAZOLIDIN®	Fenilbutazona
Dolor	DARVON®	Propoxifeno
	TALWIN®	Pentazocina
Depresión	ELAVIL®	Amitriptilina
	TOFRANIL®	Imipramina
	NORPRAMIN®	Desipramina
	ANAFRANIL®	Clomipramina
Ansiedad, Tensión, Insomnio	LIBRIUM®, LIBRAX®, SK-LYGEN®, LIMBRITROL®, MENRIUM®	Clordiazepóxido
	VALIUM®	Diazepam
	ATIVAN®	Lorazepam
	SERAX®	Oxazepam
	TRANXENE®	Clorazepato
Psicosis	CLOZARIL®	Clozapina
	HALDOL®	Haloperidol
	MODECATE®, PERMITIL®, PROLIXIN®	Flufenazina
Otros	ESTRACE®, PREMARIN®, ESTRATEST® y otros	Estradiol

* Si usted presenta alguna de estas condiciones, el dejar de fumar le ayudará a mejorar su estado de salud.



Autoencuesta sobre la adicción a la nicotina

Seleccione una respuesta para cada pregunta

No

Sí

¿Acostumbra usted fumar su primer cigarrillo del día en los primeros 30 minutos después de despertarse?

¿Le resulta difícil no fumar en lugares donde está prohibido hacerlo, tales como la biblioteca, el teatro o el consultorio del médico?

¿Fuma usted 10 cigarrillos o más al día?

¿Fuma usted 25 cigarrillos o más al día?

¿Fuma usted más por las mañanas que durante el resto del día?

¿Fuma usted incluso cuando está tan enfermo que debe quedarse en cama casi todo el día?

Anótese un punto por cada pregunta que respondió “Sí”

¿Cuál fue su puntuación total? _____ puntos.

Mientras más alta sea la puntuación, mayor será el grado de adicción. Si obtuvo cinco puntos o más, su adicción a la nicotina de los cigarrillos es muy grande. El tratamiento de reemplazo de la nicotina o el uso de Zyban® pueden ser especialmente útiles para usted.

¡No importa el grado de su adicción, usted *puede* dejar de fumar!



Preguntas sobre el tratamiento de reemplazo de la nicotina o el uso de Zyban®

La nicotina que contienen los cigarrillos es lo que causa la adicción a ellos. Si usted sufrió el deseo imperioso de fumar un cigarrillo o los síntomas de abstinencia cuando trató de dejarlo en el pasado, el tratamiento de reemplazo de la nicotina o el uso de Zyban® pueden serle útiles. El tratamiento de reemplazo de la nicotina funciona sustituyendo parte de la nicotina que usted ansía cuando está dejando de fumar, pero no contiene las demás sustancias químicas nocivas que hay en los cigarrillos. Zyban® es un medicamento indicado por el médico para reducir los síntomas relacionados con el dejar de fumar y el deseo imperioso de hacerlo. Aquí encontrará respuestas a algunas preguntas comunes sobre estas ayudas para dejar de fumar.

¿Cómo funcionan los parches de nicotina?

Los parches de nicotina contienen nicotina que penetra en el cuerpo a través de la piel. La nicotina permanece en el cuerpo durante varias horas después de haberse retirado el parche.

¿Cómo funciona el chicle de nicotina?

El chicle de nicotina contiene nicotina que penetra en el cuerpo a través de la boca. El chicle de nicotina viene en dosis de 4 y de 2 miligramos (mg).

¿Cómo funciona el aerosol o spray nasal de nicotina?

El aerosol de nicotina no se inhala. Sólo se usa como aerosol en las fosas nasales. Eleva la concentración de nicotina en la sangre con más rapidez que el parche o el chicle. Por lo general, se receta para ayudar a los fumadores extremadamente adictos y tiene más probabilidad de crear hábito que otras formas de terapia de reemplazo de la nicotina. Su médico debe darle la receta y usted debe seguir cuidadosamente las indicaciones. No lo debe utilizar si usted padece de asma, rinitis alérgica, sinusitis, pólipos nasales o hemorragias nasales frecuentes.

Preguntas sobre el tratamiento de **reemplazo** de la nicotina o el uso de Zyban®

¿Cómo funciona el inhalador de nicotina?

El inhalador de nicotina se sostiene entre los dedos y se aspira una bocanada. Cuando usted aspira, el inhalador convierte la nicotina en vapor y es absorbida en la boca y garganta.

¿Cómo funciona el Zyban®?

Zyban® es un medicamento oral para dejar de fumar que no contiene nicotina. Aunque no está clara la manera en que Zyban® funciona exactamente, se cree que actúa sobre la parte del cerebro que es adicta a la nicotina presente en los cigarrillos. Zyban® ayuda a disminuir el deseo de fumar y los síntomas que se presentan al dejar de hacerlo.

¿Puedo utilizar más de un medicamento a la vez?

Pregunte a su médico. En algunos fumadores, los médicos pueden sugerir una combinación de tratamientos de reemplazo de la nicotina o la combinación de un tratamiento de reemplazo de la nicotina con Zyban®. Por ejemplo, puede sugerirse utilizar el parche para reducir las reacciones básicas del dejar de fumar y añadir algún chicle en los momentos en que el deseo de fumar se hace imperioso. Otra posibilidad es combinar el parche con un inhalador de nicotina o con el uso de Zyban®. Su médico determinará qué tratamiento es el adecuado para usted.

¿Cuánto cuestan?

Las terapias de reemplazo de la nicotina cuestan aproximadamente \$3 – \$4 por día*. Zyban® cuesta aproximadamente entre \$50 – \$70 por mes*, dependiendo de la dosis indicada. Algunos planes de seguro médico y de salud ayudan a cubrir el costo.

¿Cuándo debo tomar mis medicamentos?

Si su médico le indica el aerosol nasal de nicotina o el inhalador, es mejor que le dé la receta antes de que usted deje de fumar. **Sin embargo, no empiece a usar el tratamiento de reemplazo de la nicotina hasta que usted haya dejado completamente de fumar.** En caso de utilizar Zyban®, su médico le indicará cuándo debe empezar a usarlo.

* Basado en precios del año 2001

Si usted va a utilizar el **tratamiento** de reemplazo de la nicotina o a usar Zyban®:

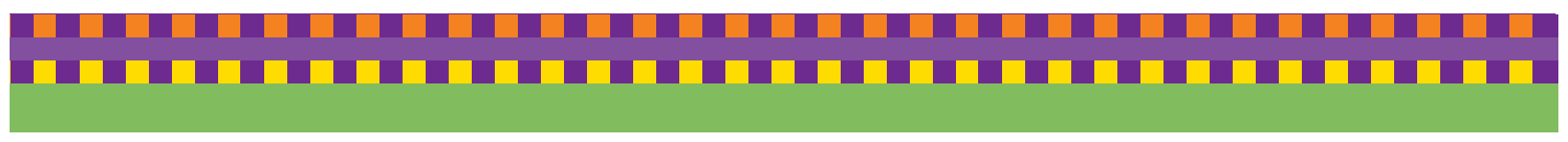
Para obtener el máximo efecto de las terapias de nicotina, utilícelas adecuadamente. Lea las indicaciones que vienen en el envase y siga los consejos de su médico. Los folletos informativos que se incluyen en las cajas pueden ser difíciles de leer. Consulte con su médico o farmacéutico si tiene preguntas sobre las indicaciones o los efectos secundarios.

Estos productos tienen mejor resultado en las personas que **verdaderamente** están tratando de dejar de fumar. Actúan mejor como parte de un programa para dejar el cigarrillo y con la ayuda del médico o de la clínica. Si usted está usando el parche, el chicle o el aerosol nasal, nunca permita que sea su *único* método de apoyo. Para dejar de fumar de una vez, utilice las otras ideas de esta *Guía para Dejar de Fumar* para combatir los deseos de fumar y para aprender nuevas maneras de enfrentar la tensión, el aburrimiento y las presiones para fumar.

No use al mismo tiempo más de una forma de tratamiento de reemplazo de nicotina sin consultar con el médico. Están estudiándose otras formas de tratamientos con y sin nicotina y pronto pueden estar disponibles. Pregunte al médico si alguna de éstas podría resultar adecuada para usted.

Si usted está usando el tratamiento de reemplazo de nicotina, no empiece a utilizar ninguno de estos productos de nicotina hasta la mañana del día en que deje de fumar y no fume cuando haya empezado a usar el parche, el chicle, el aerosol nasal o el inhalador.

Si usted está usando Zyban®, consulte las instrucciones en la página siguiente para empezar 8 a 14 días antes del día en que deje de fumar.



Si usted va a utilizar el **tratamiento** de reemplazo de la nicotina o a usar Zyban®:

¿Cómo usar el chicle de nicotina?

1. Empiece el día en que deje de fumar; mastique un pedazo de chicle cada 1 ó 2 horas. Use más chicle cuando se sienta tenso o en el límite de sus fuerzas. Lleve el chicle con usted todo el tiempo. No use al día más de 30 pedazos de los de 2 mg, o más de 20 pedazos de los de 4 mg.
2. Mastique cada pedazo de chicle despacio, NO lo mastique como el chicle común. Mastíquelo hasta sentir su sabor o hasta sentir un hormigueo en la boca. Entonces, deje de mascararlo y colóquelo entre la mejilla y la encía hasta que el sabor picante o el hormigueo desaparezca. Después, comience a masticarlo de nuevo lentamente. Tire el pedazo de chicle después de 20 ó 30 minutos.
3. Espere 30 minutos después de comer o beber para usar el chicle. Tomar líquidos mientras se utiliza el chicle reduce la cantidad de nicotina que el cuerpo puede absorber.
4. El masticar el chicle con mucha fuerza, muy rápido o por largo tiempo, y el tragar demasiada nicotina, pueden causar una sensación de ardor en la boca o garganta, hipo, molestias estomacales o gases. Si esto ocurre, tire el chicle, espere 15 minutos, y luego tome un nuevo pedazo y alterne entre masticarlo **lentamente** y colocarlo entre la mejilla y la encía. Consulte con el médico cualquier pregunta que usted tenga sobre éstos u otros efectos secundarios.
5. Siga las indicaciones que vienen con el chicle o el consejo de su médico sobre cuánto tiempo debe usarlo. Empiece a reducir el uso después de 3 ó 4 semanas. Trate de eliminar el chicle en 3 a 6 meses.
6. Consulte el folleto informativo que viene en el envase para informarse sobre cualquier programa de apoyo que pueda ofrecer el fabricante.

¿Cómo usar los parches de nicotina?

1. ¡Use un parche nuevo todos los días! No se salte ningún día. Asegúrese de comprar más parches antes de que se le terminen.
2. Coloque el parche en un sitio diferente todos los días. No se lo ponga en el mismo sitio hasta pasados 7 días. Es normal tener algún enrojecimiento o picazón en la zona en donde estuvo el parche, aun 24 horas después de haberlo quitado. Si observa un salpullido o una inflamación por todo el cuerpo, quítese el parche, lave la zona donde estaba colocado y llame al médico. Cambiar a otra marca de parche puede resultar útil.
3. Si usted está usando un parche de 24 horas y tiene problemas para dormir o sueños extraños, consulte con su médico sobre quitarse el parche por las noches.
4. Consulte con el médico si siente dolores de cabeza, trastornos estomacales o cualquier otro efecto secundario.
5. Si usted continúa fumando, quítese el parche y llame al médico. Las sugerencias al principio de esta *Guía para Dejar de Fumar* puede ayudarle a dejar de fumar otra vez.
6. Consulte el folleto informativo que viene en el envase para informarse sobre cualquier programa de apoyo que pueda ofrecer el fabricante.

¿Cómo usar el aerosol nasal de nicotina?

1. Comience con 1 ó 2 dosis por hora, pero no use más de 5 dosis por hora o más de 40 dosis al día.
2. Al principio usted puede sentir efectos secundarios tales como ardor en la nariz, secreción nasal, dolor de garganta, lagrimeo, estornudos o tos. Si usted continúa usando el aerosol con regularidad, estos efectos secundarios deben mejorar en unos pocos días. Informe a su médico si algún efecto secundario no mejora.



Si usted va a utilizar el **tratamiento de** reemplazo de la nicotina o a usar Zyban®:

3. Pida consejo a su médico sobre cuánto tiempo debe usar el aerosol y siga cuidadosamente todas las indicaciones que vienen con el aerosol. Consulte con el médico o en la clínica si se le presenta cualquier problema. Empiece a reducir el uso del aerosol después de 6 a 8 semanas. Trate de eliminarlo en 3 meses.
4. Consulte el folleto informativo que viene en el envase para informarse sobre cualquier programa de apoyo que pueda ofrecer el fabricante.

¿Cómo usar el inhalador de nicotina?

1. Sujete el inhalador entre los dedos y aspire una bocanada. Cuando usted inhala o aspira a través de la boquilla, la nicotina se convierte en vapor y es absorbida por la boca y la garganta. *El inhalador lo prefieren los fumadores que necesitan tener algo que sustituya al cigarrillo tanto en la mano como en la boca.*
2. Al principio, use el inhalador más tiempo y más a menudo para ayudar a controlar el deseo apremiante de fumar un cigarrillo. Comparado con un cigarrillo, el inhalador libera menos nicotina por bocanada. El inhalador usa cartuchos de nicotina que proporcionan aproximadamente 20 minutos de inhalaciones o aproximadamente 80 bocanadas profundas o cerca de 300 bocanadas ligeras.
3. Su médico puede ajustar el número de cartuchos del inhalador que usted va a utilizar durante las primeras semanas. La mayoría de las personas que tuvieron éxito en las investigaciones realizadas usaron entre 6 y 16 cartuchos al día. El mayor efecto se obtuvo con la inhalación frecuente y continua (20 minutos). Usted puede sentir efectos secundarios tales como irritación en la garganta y la boca, tos y malestar estomacal. Cuando su cuerpo se adapte a estar sin

fumar, el médico le dirá si debe dejar de usar el inhalador o reducir lentamente su uso. No utilice más de 16 cartuchos cada día a menos que su médico así le indique. El tratamiento recomendado es de tres meses y, si es necesario, se hace una reducción gradual durante las siguientes 6 a 12 semanas. El tratamiento total no debe exceder seis meses.

4. Consulte el folleto informativo que viene en el envase para informarse sobre cualquier programa de apoyo que pueda ofrecer el fabricante.

¿Cómo usar Zyban®?

1. Zyban® (bupropión de liberación sostenida, vendido también como Wellbutrin SR) es un antidepresivo aprobado para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Las investigaciones han demostrado que Zyban® ayuda a todo tipo de fumadores a dejar el cigarrillo, aun a aquellos fumadores que no experimentan depresión. Asimismo, puede evitar el aumento de peso mientras los pacientes lo están tomando, pero este efecto cesa después de interrumpirse el tratamiento con Zyban®.
2. Siga las indicaciones de su médico para usar Zyban®. El tratamiento habitual con Zyban® es empezar a tomarlo 8 a 14 días antes de su fecha de dejar de fumar para alcanzar así concentraciones eficaces en su cuerpo en el momento en que deje el cigarrillo.
3. La dosis habitual para los 8 a 14 días antes de la fecha de dejar de fumar es empezar tomando 150 mg una vez al día durante 3 días. Luego tomar 150 mg dos veces al día hasta el día de dejar de fumar. Usted debe continuar tomando Zyban® por lo menos 8 a 12 semanas. Entre cada dosis debe transcurrir un mínimo de 8 horas. El calendario que aparece más adelante muestra un ejemplo de cuándo comenzar con Zyban® y cuándo dejar de fumar. Si tiene dificultad para dormir, tome la dosis temprano durante el día, pero nunca menos de 8 horas de haber ingerido la dosis anterior.



Si usted va a utilizar el **tratamiento** de reemplazo de la nicotina o a usar Zyban®:

4. Zyban® resulta probablemente más eficaz combinado con un programa de comportamiento que le ayude a controlar la adicción.
5. Las convulsiones son el efecto secundario más grave, por lo cual Zyban® no debe ser usado por nadie con una historia de epilepsia o por quien tenga probabilidad de sufrir convulsiones (debido a una grave lesión o golpe en la cabeza ocurridos previamente). Debe usarse con cautela en fumadores que beben grandes cantidades de alcohol o presentan anorexia o bulimia. No hay pruebas de que cause daño durante el embarazo y la lactancia. Menos de un 10% de los pacientes dejaron de tomar el medicamento debido a los efectos secundarios. Los efectos secundarios más comunes incluyen dificultad para dormir, agitación o ansiedad, boca seca y dolor de cabeza.
6. Zyban® puede usarse solo o combinado con los tratamientos de reemplazo de la nicotina, tales como el parche de nicotina, el chicle, el aerosol o el inhalador. Pregunte a su médico si esto es conveniente para usted.
7. Consulte el folleto informativo que viene en el envase para informarse sobre cualquier programa de apoyo que pueda ofrecer el fabricante.

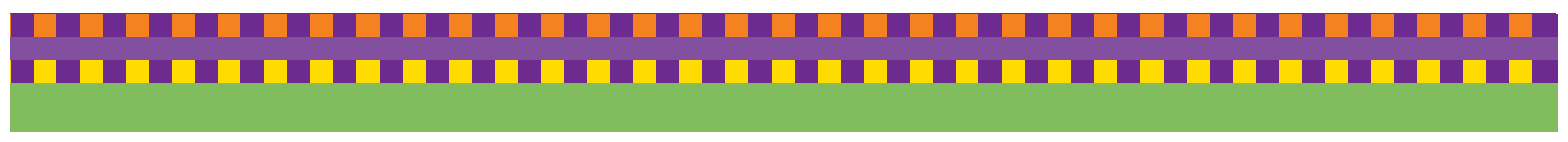
Ejemplo del calendario para el tratamiento con Zyban®

					¡Días de Zyban®	
				Recibir la receta del médico y fijar el día para dejar de fumar	Recoger la medicina	Día para empezar con 150 mg de Zyban®
					¡Días de Zyban®	
150 mg/día de Zyban®	150 mg/día de Zyban®	Aumentar a 300 mg/día de Zyban®	300 mg/día de Zyban®	300 mg/día de Zyban®	300 mg/día de Zyban®	¡DÍA DE DEJAR DE FUMAR! 300 mg/día de Zyban® por 8 a 12 semanas, ¡no más cigarrillos!

Medicamentos adicionales

Otros medicamentos, tales como la nortriptilina y la clonidina, han sido útiles en algunos pacientes para ayudarles a dejar de fumar, pero no se usan con tanta frecuencia como los tratamientos de reemplazo de la nicotina o el Zyban®.

Si usted y su médico deciden usar uno de estos medicamentos adicionales, asegúrese de tener un plan inicial para dejar de fumar.



Completar el tratamiento

Tratamiento de reemplazo de la nicotina o uso de Zyban®

Completar el tratamiento de reemplazo de nicotina o el tratamiento con Zyban® es mucho más fácil que dejar los cigarrillos!

Si usted está usando un parche de nicotina:

El médico puede recomendarle que cambie a un parche de dosis más baja 2 a 4 semanas después de haber dejado de fumar. Incluso, puede cambiar de dosis más de una vez antes de abandonar el parche.

No se sorprenda si se siente en el límite de sus fuerzas, abatido o tenso durante un día o dos mientras disminuye la dosis o deja el parche. Éstas son reacciones normales del dejar de fumar; indicio de que su cuerpo se está liberando de *toda* la nicotina.

Si usted está usando el chicle de nicotina:

Empiece a reducir el chicle lentamente después de 3 ó 4 semanas. Cada semana, reduzca su cuota diaria en 1 ó 2 pedazos. También podría tratar partir los chicles por mitad, alternando con chicle común o reduciendo la dosis de 4 mg a 2 mg. Consulte con el médico qué es lo mejor para usted.

Su meta es dejar el chicle 3 a 6 meses después de haber dejado de fumar. Hable con el médico si le resulta difícil dejar de usar diariamente el chicle después de 6 meses. Sin embargo, aun después de que haya dejado el chicle, asegúrese de tener alguno a la mano para los momentos difíciles.

Si usted está usando el aerosol nasal de nicotina:

Puede ser más difícil dejar el aerosol nasal de nicotina que los parches o el chicle. Si usted tiene dificultades para hacerlo, consulte con el médico o en la clínica. El médico puede sugerirle dividir la dosis usual a la mitad.

Si usted está usando un inhalador de nicotina:

El número de inhalaciones que usted usa debe ser el mismo durante aproximadamente 3 meses; luego redúzcalo de manera gradual durante los 3 meses siguientes. No se recomienda su uso continuado por más de 6 meses. Si usted está teniendo dificultades para reducir el número de inhalaciones que necesita, consulte con el médico para que le aconseje.

Si usted está usando Zyban®:

No deje de tomar Zyban® antes de hablar con el médico. Cuando el médico determine que usted ya no necesita Zyban®, puede dejar de tomarlo sin necesidad de disminuir gradualmente la dosis.



Las versiones anteriores de esta Guía las produjo el Programa Latino para Dejar de Fumar de San Francisco, California, con fondos recibidos del Acta de Protección de la Salud, Impuesto al Tabaco de 1988—Proposición 99, bajo la subvención 90-1 1575 del estado de California y con la subvención No. CA39260 del Instituto Nacional del Cáncer (Eliseo J. Pérez-Stable, M.D., Bárbara V. Marín, Ph.D., y Gerardo Marín, Ph.D., Investigadores Principales).

Agradecemos la contribución de Fabio Sabogal, Ph.D., Regina Otero-Sabogal, Ph.D. y Ricardo Muñoz, Ph.D., en ediciones anteriores de la Guía. La sección sobre el tratamiento farmacológico fue adaptada de la publicación del Instituto Nacional del Cáncer, *Clear Horizons*. Agradecemos la contribución de María Díaz-Méndez, M.D. y Anna Nápoles-Springer, Ph.D. en la traducción y producción de esta versión de la *Guía para Dejar de Fumar*. Las fotografías de las ediciones anteriores fueron tomadas por Alex Viarnés. Las nuevas fotografías fueron tomadas por Julio César Martínez.

Si desea recibir copias de esta *Guía* o si desea más detalles sobre cómo dejar de fumar, comuníquese con el Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer: **1-800-422-6237** (1-800-4-CANCER). La llamada es gratis. Este servicio tiene personal que habla español. Para información adicional sobre el cáncer, visite: **www.cancer.gov**.

Esta Guía fue producida por:

Eliseo J. Pérez-Stable, M.D.

Professor of Medicine
Division of General Internal Medicine
Department of Medicine

and

Co-Director
Medical Effectiveness Research Center for Diverse Populations
University of California, San Francisco

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry, no matter how small, should be recorded to ensure the integrity of the financial data. This includes not only sales and purchases but also expenses and income. The document provides a detailed list of items that should be tracked, such as inventory levels, accounts payable, and accounts receivable. It also outlines the procedures for recording these transactions, including the use of double-entry bookkeeping to ensure that the books balance.

The second part of the document focuses on the analysis of the recorded data. It explains how to calculate key financial ratios and metrics, such as the gross profit margin, net profit margin, and return on investment. These calculations are essential for understanding the overall performance of the business and identifying areas for improvement. The document also discusses the importance of comparing the current period's performance against historical data and industry benchmarks to provide context for the results.

The final part of the document addresses the reporting requirements for the financial data. It outlines the format and content of the financial statements, including the balance sheet, income statement, and cash flow statement. It also discusses the importance of providing clear and concise explanations for any significant changes or trends in the data. The document concludes by emphasizing the need for transparency and accuracy in all financial reporting to build trust with stakeholders and ensure compliance with regulatory requirements.



Publicación de los NIH 02-3001
Enero de 2002

DEPARTAMENTO DE SALUD Y
SERVICIOS HUMANOS DE EE. UU.
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud