

Educación para los  
pacientes y sus familias  
[intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org)

# Dejar el tabaco

SU VIAJE A LA LIBERTAD

 Intermountain®  
Healthcare

Si ha intentado dejar el tabaco antes sin éxito, intente nuevamente.

La mayoría de las personas hacen varios intentos antes de poder dejar el tabaco para siempre.

Hay millones de estadounidenses que han dejado el tabaco. Usted también puede hacerlo. Este folleto le da la información y las estrategias que necesita para enfocar sus esfuerzos y dejar el tabaco para siempre.

---

## ¿Sin tabaco = seguro? No.

**Fumar con seguridad es algo que no existe.**

Se venden algunos productos como una alternativa segura en lugar de fumar. El vapeo de nicotina con cigarrillos electrónicos definitivamente NO es una alternativa segura.

El tabaco sin humo daña la salud en varias de las mismas maneras que el tabaco regular.

Este folleto le puede ayudar. Las estrategias que presentamos aquí le pueden ayudar a dejar el tabaco (y la adicción a la nicotina) en todas sus formas.



# Contenido:

---

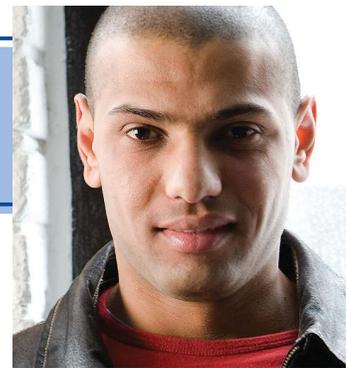
<b>¿Por qué dejarlo?</b> .....	<b>4</b>
Por su salud .....	5
Por la salud de las personas cercanas a usted.....	5
Por su apariencia y vida social.....	5
Plan para un embarazo saludable y un bebé sano .....	6
Por sus finanzas.....	7
Por su tiempo .....	7
<b>Prepararse para dejarlo</b> .....	<b>8</b>
Planee controlar sus desencadenantes.....	8
Elija un enfoque.....	9
Cigarrillos electrónicos y vapeo .....	10
Elija a su equipo.....	12
Fije una fecha para dejarlo y prepárese.....	12
<b>Mantener la abstinencia</b> .....	<b>13</b>
Resolver la abstinencia.....	13
Evite que su mente le haga una mala pasada .....	14
Tampoco deje que la industria del tabaco le haga una mala pasada.....	15
Mantener la abstinencia: más consejos para mantenerse libre del tabaco.....	16
<b>Recursos que le ayudan a dejarlo</b> .....	<b>18</b>
Programas .....	18
Sitios web .....	18
Fundaciones .....	19

## ¿Por qué dejarlo?

Es difícil romper con un hábito. Dejar la nicotina en todas sus formas, ya sea el tabaco, cigarrillos electrónicos o vapeo, puede ser una de las cosas más difíciles que hará. Para cumplir su objetivo, puede ser útil recordar por qué quiere dejarla.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más del 70% de los usuarios del tabaco lo quieren dejar:

"Yo era un atleta. Ahora me cuesta trabajo subir 2 pisos por la escalera. Odio pensar en lo que el humo le hace a mi organismo".



"Al llenar mi perfil en un sitio de citas por Internet, nunca digo que soy fumadora. Pero sí lo soy".



"Me siento mal al fumar frente a mis niños. No quiero que piensen que fumar está bien. Y creo que mi humo les hace enfermarse más a seguido".



"Vi a mi papá morir por enfisema. Yo no quiero ser así, jalando mi tanque de oxígeno por todos lados".



"Sé que me tiene enganchada. Es lo primero que hago por la mañana y lo último que hago por la noche. Me quita mucho tiempo y dinero".



## Por su salud

Dejar el tabaco es importante para la salud. Por ejemplo, el tabaco del cigarrillo contiene más de 7000 químicos. Más de 250 de estos químicos son conocidos como toxinas (veneno). Sin embargo, nunca es tarde para detener el daño que el tabaco le ha hecho a su organismo. Mire lo que ocurre cuando apaga su último cigarrillo:

- En **minutos**, su presión arterial y frecuencia cardíaca vuelven a la normalidad.
- En **horas**, el nivel de monóxido de carbono en su sangre disminuirá, y el nivel de oxígeno se elevará.
- En **días**, sus sentidos del olfato y gusto mejorarán, y las manchas amarillas de sus manos y dientes se desvanecerán.
- En **varias semanas o meses**, comenzará a respirar con más facilidad. Su tos de fumador desaparecerá, y se dará cuenta de que tiene más claridad de mente y energía.
- En un **año** o dos, disminuirá en un 50% su riesgo de enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, enfisema y cáncer pulmonar. Posteriormente, el riesgo de padecer estas enfermedades será como si nunca hubiera fumado en lo absoluto.



## Por la salud de las personas cercanas a usted

Piense en las personas cercanas a usted cuando fume. Ellas también están fumando. Se enfrentan a los mismos riesgos de salud que usted, lo quieran o no. Los estudios demuestran que los niños tienen aún más riesgo de problemas causados por ser **fumadores pasivos**.

## Por su apariencia y vida social

No tiene que ser orgulloso para apreciar los beneficios de dejar el tabaco:

- Tendrá menos arrugas
- Ya no tendrá los dientes y los dedos manchados
- Tendrá mejor aliento
- Su ropa y cabello ya no olerán a tabaco
- No necesitará salirse de las reuniones o de su trabajo para fumar afuera
- Ya no se preocupará de que las personas se molesten por el olor de su casa y automóvil

## Por un embarazo y bebé sanos

Si piensa tener un bebé, o si está embarazada, tiene más razones para dejarlo:

- **Mejore sus oportunidades de embarazarse.** Los estudios demuestran que los fumadores (mujeres y hombres) son menos fértiles que los no fumadores.
- **Baje su riesgo de tener un aborto espontáneo o problemas graves durante su embarazo.** Al fumar, respira monóxido de carbono, el mismo gas que sale del escape de su automóvil.
- **Aumente la oportunidad de que su bebénazca sano.** Mientras más pronto lo deje, será mejor para su bebé.
- **Disminuya el riesgo de muerte de su bebé por síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).** Fumar aumenta el riesgo de SIDS y puede causar problemas respiratorios, como asma.
- **Ayude a su bebé a tener una infancia saludable.** Si la mamá fuma, especialmente durante el embarazo, su bebé tendrá mayor riesgo de tener asma durante su infancia. Un niño que crece en un hogar con un fumador también está más propenso a tener infecciones de oído, resfriados, bronquitis y problemas para respirar.

Muchas mujeres se motivan a dejar el tabaco con el embarazo. De hecho, las investigaciones de muestran que **las mujeres tienen más probabilidades de dejar el tabaco durante el embarazo** que en otros momentos de sus vidas.

Si pudo dejar el tabaco durante el embarazo, es una gran oportunidad de mantenerse así. Si no lo dejó, no es tarde para hacerlo.



### ¿Por qué quiero dejar el tabaco?

- Quiero ser un ejemplo más sano para mis niños.
- Quiero evitar que mi enfermedad del corazón empeore.
- Quiero comprar un automóvil y mantener el aroma de un auto nuevo.

---

---

---

---

## Por sus finanzas

¿Ha hecho las cuentas de lo que gasta en tabaco por semana, mes o año? Tome unos momentos para hacerlo y apunte cómo preferiría gastar su dinero.

¿Cuánto fuma y cuánto gasta?		¿Cuánto ahorraría y en qué lo gastaría?
Por ejemplo: • La cajetilla de cigarrillos cuesta como \$6.89. • Una lata de pasta cuesta como \$4. • Una bolsa de tabaco para mascar cuesta como \$5.	• Yo fumo media cajetilla al día. • Gasto \$24.12 cada semana, • \$103.50 cada mes y • \$1242 cada año para mi hábito.	• Si lo dejo, en 10 años ahorraría \$12,420. • Esto es lo que haría con ese dinero.
	• Fumo una cajetilla al día. • Gasto \$48.23 cada semana, • \$206.70 cada mes y • \$2480 cada año para mi hábito.	• Si lo dejo, en 10 años ahorraría \$24,800. • Esto es lo que haría con ese dinero:
	• Fumo dos cajetillas al día. • Gasto \$96.46 cada semana, • \$413.40 cada mes y • \$4960 cada año para mi hábito.	• Si lo dejo, en 10 años ahorraría \$49,600. • Esto es lo que haría con ese dinero:

## Por su tiempo

Dejar el tabaco hará más que ahorrarle dinero, también le ahorrará tiempo. ¿Cuánto tiempo? Se sorprenderá. Use la tabla siguiente para calcular el tiempo que desperdicia por su hábito y escriba lo que preferiría hacer durante esas horas, días, semanas y meses.

		En 1 día fumo:	En 1 semana fumo:	En 1 mes fumo:	En 1 año fumo:
El fumador promedio tarda de 7 a 10 minutos en fumar cada cigarrillo.	Yo fumo media cajetilla al día.	1 hora, 10 minutos	8 horas, 10 minutos	35 horas (como día y medio)	420 horas (como 17 días)
	Fumo una cajetilla al día.	2 horas, 20 minutos	16 horas, 20 minutos	70 horas (casi 3 días)	840 horas (35 días)
	Fumo 2 cajetillas al día.	4 horas, 40 minutos	32 horas, 40 minutos	140 horas (casi 6 días)	1680 horas (70 días, casi 2½ meses)

Prefiero pasar el tiempo haciendo:

---



---

## Cigarrillos electrónicos y vapeo

Algunas personas piensan que los **cigarrillos electrónicos** son una manera segura para ayudar a dejar el tabaco, pero la realidad es completamente diferente. Las palabras **cigarrillo electrónico** abarcan una amplia gama de dispositivos, incluidos los sistemas electrónicos de administración de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés), vapeadores, JUUL, pasta e e-juice.

¿Estos productos me ayudarán a dejarlo? **¡NO!**

¿Es seguro usar estos productos? **¡NO!**

¿Es seguro inhalar el vapor? **¡NO!**

### Cómo funcionan

Los químicos se calientan con la batería del cigarrillo electrónico y crean un vapor o aerosol que se inhala. (Por ello, los usuarios lo llaman “vapear”). Hay problemas recientes por otras sustancias que se vapean en el cigarrillo electrónico, incluidas las metanfetaminas, THC (tetrahidrocannabinol) y marihuana.

### ¿Cuáles son los riesgos?

Es posible que los cigarrillos electrónicos no contengan tabaco, pero sí contienen nicotina: el principal químico altamente adictivo que contiene el tabaco. También contienen químicos en líquido como los que incluye la tabla siguiente.

Químico	Efectos en su organismo
Propilenglicol y sabor artificial	Inflamación de la vía aérea
Cobre	Daño al hígado y nervios
Etilbenceno	Irritante agudo respiratorio, problemas crónicos de sangre y riñones
Diacetilo	Obstrucción pulmonar (de los pulmones)
Marihuana o THC	Menores de 25 años: efectos negativos al desarrollo cerebral Lesión a los pulmones



De los usuarios de cigarrillos electrónicos de 18 a 24 años de edad, 4 de cada 10 nunca había fumado antes de probarlos.

El National Youth Tobacco Study, o Estudio Nacional de Uso del Tabaco en Menores, demostró en 2018 que 1 de cada 4 alumnos en high school y cerca de 1 de cada 14 alumnos de middle school usó un producto de tabaco en los últimos 30 días.

La mayoría del uso fue con cigarrillos electrónicos El Ministro de Sanidad de los EE. UU. dice que el marketing de los dispositivos de vapeo y el uso de estos se han convertido en una epidemia entre los jóvenes y adultos jóvenes en Estados Unidos.

Los estudios demuestran que los adultos que usan los cigarrillos electrónicos como herramienta para dejar el tabaco realmente tienden a aumentar el uso de la nicotina. Los cigarrillos electrónicos pueden desencadenar el deseo de fumar y aumentar el uso de ambos productos. Esto puede aumentar la dependencia de los productos con nicotina.

Ya que la nicotina y los químicos en los cigarrillos electrónicos causan cambios a sus vasos sanguíneos, causan más daño a las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular y EPOC. También pueden causar problemas en el desarrollo cerebral de las personas menores de 25 años, adicción a la nicotina, problemas agudos y graves de los pulmones y otros problemas de salud.

## Las piezas de los dispositivos electrónicos de tabaco y los problemas que pueden causar:

- **Vapor o aerosol:** los estudios recientes demuestran que el vapor y los aerosoles de los cigarrillos electrónicos contienen un alto nivel de un producto llamado formaldehído que causa cáncer. Eso hace que el riesgo de contraer cáncer se incremente de manera importante.
- **Nicotina:** Según el fabricante, la cantidad de nicotina en un cartucho de cigarrillo electrónico JUUL puede ser igual a la de 20 cigarrillos normales o aproximadamente 200 fumadas.
- **Líquido del cigarrillo electrónico:** los líquidos de los cigarrillos electrónicos a menudo huelen a dulces o se empaquetan como un bocadillo. Si un niño pequeño bebe el líquido, se envenena con la nicotina. Los efectos secundarios más comunes del envenenamiento con nicotina en los niños incluyen las náuseas y vómitos. Si esto ocurre, acuda a los servicios de control contra el envenenamiento.
- **Batería:** las baterías pueden explotar por su reemplazo o diseño mal hechos.



### EVALI: ¿qué es?

E-VALI es **daño pulmonar relacionado con el vapeo y cigarrillo electrónico**. Esta es una condición médica recién nombrada y se descubre comúnmente en personas que usan cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo. Mientras que cada caso de E-VALI puede variar, algunos de los síntomas comunes incluyen:

- Falta de aliento
- Inflamación de los pulmones
- Nivel de oxígeno en sangre reducido

Solo en Estados Unidos, se reportaron más de 1000 casos de E-VALI en 2019. Hay muchas teorías acerca de las causas de esta condición médica nueva:

- Los cigarrillos electrónicos no tienen normativa. Los cartuchos con líquido contienen ingredientes desconocidos. Además, los cartuchos se pueden alterar y cargar con sustancias tales como THC. No hay normativa que requiera al fabricante informar de lo que contienen los cartuchos.
- Muchos adultos jóvenes usan cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo. Utah tiene una tasa más alta de lesiones a los pulmones que la media nacional debido al alto uso de cigarrillos electrónicos entre los adultos jóvenes.
- Se puede inhalar una mezcla de metales pesados y químicos por el serpentín de calefacción o la batería, lo cual causa una respuesta inflamatoria en el organismo.

## Prepararse para dejarlo

Tiene sus propias razones para querer dejar el tabaco. Ahora tome un momento para pensar por qué usa el tabaco realmente. Esto le ayudará a descubrir las estrategias para combatir las razones.

### Planee controlar sus desencadenantes

Piense en las situaciones, personas, los lugares y sentimientos que a menudo le hacen tomar un cigarrillo (o pasta o bolsa de tabaco). Estos son sus desencadenantes. Algunos desencadenantes comunes son: al terminar de comer, hablar por teléfono o estar con otras personas que usan el tabaco.

Es probable que no pueda evitar todos los desencadenantes. Pero sí puede controlarlos antes de que lo controlen a usted. Cuando tenga un desencadenante, haga algo diferente en lugar de usar tabaco. En ocasiones, es tan fácil como tener algo en la mano o la boca.

Vea abajo la lista de los desencadenantes comunes y sus sustitutos. Haga su propio plan con control de los desencadenantes.

#### Desencadenantes comunes

- Al terminar de comer
- Al hablar por teléfono
- Estar con amigos fumadores
- Se siente estresado, aburrido, enojado o aislado
- Tomar un café
- Tomar un descanso del trabajo
- Estar en el automóvil
- Tener ansiedad o depresión
- Ver la televisión

#### Sustitutos comunes

- Mascar chicle sin azúcar
- Ir a algún lugar donde no puede usar el tabaco
- Cepillarse los dientes
- Salir a caminar
- Apretar una pelota de goma
- Hacer respiraciones profundas
- Jugar a los naipes o juegos de computadora
- Beber una taza de té o un vaso con agua
- Comer un bocadillo saludable: zanahoria, pasas, nueces

Mis desencadenantes	Mis sustitutos
Ver la televisión	Mascar chicle

## Elija una forma de abordarlo

No hay maneras correctas o erróneas de dejarlo. Se trata de elegir un método o varios que cree que le funcionarán y mantener el rumbo. Algunas cosas que debe tener en cuenta:

- **Su pasado:** ya ha logrado hacer cosas difíciles. Es posible que también haya intentado dejar el tabaco antes. Piense en lo que le funcionó y lo que no le funcionó. ¿Dónde falló? Puede usar las experiencias exitosas y los fracasos como ayuda para hacer un plan que ahora sí le funcione.
- **Su personalidad:** ¿es una persona prudente y metódica o más bien una persona que va por el todo o nada? ¿Se siente apoyado cuando habla con las personas o prefiere resolver su hábito por sí solo? ¿Qué le ha ayudado a lograr otras metas en el pasado?

Revise las opciones siguientes para crear su mejor enfoque propio.

Métodos	¿Esto me va a funcionar?
<p><b>Medicamentos.</b> Los medicamentos que se venden con receta médica como Chantix (vareniclina) y Zyban (bupropión) han ayudado a muchas personas a dejar el tabaco para siempre. Estos medicamentos ayudan a bloquear el efecto de la nicotina en el cerebro, lo cual puede ayudarle a reducir sus deseos de fumar y mantener el plan.</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí      <input type="checkbox"/> No      <input type="checkbox"/> Tal vez</p> <p>¿Por qué sí o por qué no? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Terapia de reemplazo de nicotina (NRT).</b> Para facilitar la abstinencia de la nicotina, la NRT ayuda al organismo dándole un suministro continuo de nicotina en dosis menores gradualmente. Tiene varias presentaciones: chicle de nicotina, parches, inhaladores, espray para la nariz y pastillas para mascar. Algunos tipos de NRT están disponibles sin receta médica y otros la requieren.</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí      <input type="checkbox"/> No      <input type="checkbox"/> Tal vez</p> <p>¿Por qué sí o por qué no? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Programas para dejar el tabaco.</b> Formar parte de un programa con estructura puede ser muy favorable. La mayoría de los programas son por teléfono. Consulte la sección "Recursos que le ayudan a dejarlo" al final de este folleto o pida a su proveedor de atención médica una lista de programas para dejar el tabaco cerca de usted. El seguro médico a menudo le cubre los costos.</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí      <input type="checkbox"/> No      <input type="checkbox"/> Tal vez</p> <p>¿Por qué sí o por qué no? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Ir disminuyendo.</b> Puede disminuir gradualmente la cantidad de cigarrillos que fuma cada día hasta que llegue a cero. Para lograrlo, puede posponer la hora en que fuma su primer cigarrillo un poco cada día o cancelar los lugares en que usa el tabaco (por ejemplo, nunca en el automóvil). El método de ir disminuyendo puede reducir la intensidad de los síntomas de abstinencia, pero también aumenta el tiempo en que tiene que lidiar con ellos.</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí      <input type="checkbox"/> No      <input type="checkbox"/> Tal vez</p> <p>¿Por qué sí o por qué no? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Dejarlo de una vez por todas.</b> Algunas personas piensan que es mejor tomar la decisión y dejarlo de una vez. Una desventaja importante de esta estrategia es que los síntomas de la abstinencia pueden ser intensos.</p>	<p><input type="checkbox"/> Sí      <input type="checkbox"/> No      <input type="checkbox"/> Tal vez</p> <p>¿Por qué sí o por qué no? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

## Elija a su equipo

Piense a quién pedirá apoyo cuando tenga la urgencia de fumar, usar pasta o mascar. ¿Quién le puede ayudar a vencerlo? ¿Quién le dirá “no” cuando pida “solo una” fumada o pasta? ¿Quién le recordará las razones para dejarlo y le echará porras día a día?

Su “equipo de apoyo” puede incluir a su familia, amigos y colegas. También puede incluir a un consejero de un programa para dejar el tabaco (vea los programas en la lista de la **página 18**). Escriba aquí los nombres de los miembros de su equipo de apoyo:

---

---

---

## Fije una fecha para dejarlo y prepárese

Ahora está listo para fijar una “fecha para dejarlo”. Esta es la fecha en que se volverá libre del tabaco, el día en que jamás volverá a usar tabaco.

Algunas personas se dan una semana de preparación y otras necesitan más tiempo. La fecha específica no importa mucho, siempre y cuando sea firme (por ejemplo, el 5 de junio y no “pronto”) y la cumpla.

Escriba su fecha para dejarlo en la línea siguiente y use la lista de verificación de la derecha para contar los días hacia su éxito.

---

---

---



### ✓ Lista de verificación para la fecha de dejarlo:

- 1 semana antes de su fecha para dejarlo:** haga planes para mantenerse ocupado la fecha para dejarlo. Vaya a que le limpien los dientes. Haga una cita para jugar ráquetbol. Organice una ida al cine y a cenar con sus amigos (que no usan tabaco).
- 4 días antes de su fecha para dejarlo:** compre chicles, zanahorias, semillas de girasol y otros sustitutos sanos para el tabaco.
- 2 días antes de su fecha para dejarlo:** tire los encendedores y cerillos a la basura. Lave y guarde los ceniceros.
- El día antes de su fecha para dejarlo:** destruya los cigarrillos, el tabaco para mascar o la pasta. (No solamente tire los paquetes a la basura. Puede estar tentado a rescatarlos. ¡Mójelos con agua, tírelos en el basurero de la calle, tírelos por completo!) Busque en sus bolsillos, la guantera del automóvil, alacenas de la cocina, su escritorio o cualquier lugar donde tenga tabaco y reemplácelo con alternativas sanas.

## Mantener la abstinencia

Es la mañana de su fecha para dejarlo. ¡Felicitaciones! ¡Usted está libre del tabaco! Ahora viene lo difícil: mantenerse. Lea para saber qué esperar y lo que puede hacer para completar su viaje a la libertad.

### Resolver la abstinencia

Los síntomas de abstinencia de la nicotina pueden ser intensos, particularmente si no toma medicamentos que le ayuden a dejarlo. **La buena noticia es que estos síntomas siempre son pasajeros.** Use la lista siguiente para ayudarlo a comprender sus síntomas y hacer un plan para resolverlos.

Síntomas de abstinencia	Lo que puedo hacer para afrontarlos
<b>Deseos intensos.</b> Sus deseos pueden ser menos intensos si toma un medicamento como Chantix o usa un método de terapia de reemplazo de la nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija a partir de su lista de sustitutos de tabaco en la página 8.</li> <li>• _____</li> </ul>
<b>Irritabilidad.</b> Usted puede tener peor humor y menos paciencia de lo habitual. La irritabilidad disminuye con el tiempo y habitualmente desaparece en 2 a 4 semanas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respire profundamente</li> <li>• Ríase</li> <li>• _____</li> </ul>
<b>Cansancio.</b> Ya que no tiene la nicotina que le estimulaba, puede sentirse cansado y distraído. Debe sentir más energía en unas semanas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duerma más</li> <li>• Haga ejercicio</li> <li>• _____</li> </ul>
<b>Tos.</b> Le puede sorprender que tose más, y no menos, en los primeros días tras dejar de fumar. ¡De hecho, es una buena señal! Significa que sus pulmones están trabajando duro para limpiarse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga ejercicio (ayuda con el proceso de limpieza de manera rápida)</li> <li>• Manténgase bien hidratado (ayuda a limpiar la mucosidad)</li> <li>• _____</li> </ul>
<b>Hambre.</b> El deseo del tabaco a menudo se confunde con hambre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma agua</li> <li>• Mastique zanahorias y apio</li> <li>• _____</li> </ul>
<b>Problemas para dormir.</b> Algunas personas sienten inquietud mientras cambian a ser libres de tabaco. La nicotina afecta el patrón del sueño y es posible que su organismo necesite reajustarse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga ejercicio temprano en el día</li> <li>• Toma una ducha caliente</li> <li>• Lea un libro</li> <li>• _____</li> </ul>

## Evite que su mente le haga una mala pasada

No puede cambiar un hábito sin comprometerse. Al principio, ¡puede sentir a nivel mental que realmente no lo quiere hacer! Tiene que hacer un esfuerzo consciente para combatir las ideas que le vienen a la mente y que no le ayudan. Aquí tiene algunos ejemplos:

### **A lo mejor no es un buen momento para dejarlo, estoy bajo mucho estrés.**

Su organismo está acostumbrado a la nicotina y dejarla sí es estresante. Pero la nicotina es un estimulante que eleva su ritmo cardíaco, presión arterial y niveles de adrenalina. También le quita oxígeno a su cerebro. La mayoría de los que dejan el tabaco se sienten menos nerviosos y más concentrados solo unas pocas semanas después de dejarlo.

### **Dejarlo es muy difícil, ¡no vale la pena!**

Trate de no pensar que dejar el tabaco es un sacrificio o castigo. Está dejando algo que no tiene valor. Recuerde por qué quiere dejarlo. Concéntrese en lo que gana, mejor salud y vida, y no lo que deja. Dejar el tabaco es un regalo para darse a usted y a su familia.



### **Creo que siempre extrañaré fumar.**

Piense que dejar el tabaco es un proceso y no un solo evento. Su hábito de consumir tabaco se irá con el tiempo, no inmediatamente. Por suerte, el tiempo está de su lado. Mientras más tiempo esté libre del tabaco, y entre más se concentre en lo que va a ganar por dejarlo, lo extrañará menos.

### **Fracasé. Nunca podré dejarlo.**

Un error, o 2, o 4, no significa un fracaso. Piense a fondo lo que estuvo mal. Piense en eso como una experiencia de aprendizaje e intente con algo diferente. Recuerde, la mayoría de las personas intenta varias veces antes de tener éxito para siempre. Cada intento le acerca al éxito.

### **Si está dejando el tabaco sin humo**

Es posible que experimente deseos de comer sal aparte del deseo de la nicotina por la alta cantidad de sodio en el tabaco sin humo. No confunda el deseo de comer sal con el de la nicotina. Trate de mascar unas semillas de girasol o carne seca.

Es posible que extrañe tener algo en la boca. Tenga algunos "sustitutos" a la mano: chicle, dulces duros, semillas de girasol o palillos.

## ¡Tampoco deje que la industria del tabaco le haga una mala pasada!

Al igual que todas las industrias, la del tabaco quiere ganar dinero. Lo hace creando nuevos consumidores de tabaco y manteniendo a los que ya tiene. No le es tan fácil como antes, la venta de cigarrillos está a la baja. En respuesta, la industria del tabaco ha tenido que ser más agresiva. Estas son algunas de las maneras creativas que la industria del tabaco está usando para expandir su mercado:

- **Sugiere que los productos de tabaco sin humo son seguros.** Los productos más nuevos, como los cigarrillos electrónicos y tabaco soluble, a menudo se promocionan como “alternativas” a fumar. Los productos de tabaco se promocionan con palabras saludables como “suave”, “fresco” y “natural”. Los líquidos de los cigarrillos electrónicos a menudo huelen a dulces o se empaquetan como bocadillos. No se deje engañar: no son seguros y no le ayudan a dejar el tabaco.
- **Promociona que sus productos de tabaco se pueden usar todo el día y en cualquier lugar.** Los productos nuevos no provocan humo y muchos no requieren que escupa. Los paquetes son pequeños y no llaman la atención en el trabajo y la escuela. El contenido de nicotina a menudo es bastante alto. De esta manera, la industria del tabaco ha facilitado el aumento de la adicción peligrosa al tabaco.
- **Sugerir que fumar tabaco con una pipa de agua es más seguro que fumar cigarrillos.** Fumar tabaco con un hookah (pipa de agua) es más dañino que fumar cigarrillos porque el hookah no filtra las sustancias dañinas. Además, los usuarios de hookah a menudo inhalan más humo que los fumadores de cigarrillos.
- **Dirigirse a los niños con su publicidad.** El tabaco con sabor a dulce, pastillas de tabaco tipo dulce, paquetes bonitos que parecen ser mentas, chicle, carne seca, golosinas: los expertos dicen que estos están claramente diseñados para incitar a los niños. Que los niños se hagan dependientes de la nicotina puede ser rentable para la industria del tabaco, pero es un desastre para su salud.



## Mantener la abstinencia: más consejos para mantenerse libre del tabaco

- **Lleve un registro de sus avances.** Nada le motiva mejor que el éxito.
- **Marque su calendario con una X cada día que no use tabaco.**
- **Recuerde las razones.** Para combatir la tentación, recuerde todas las razones para querer dejarlo. Revise la lista que escribió en la **página 6**.
- **Tenga sus sustitutos listos.** En lugar de enfocarse en lo que NO PUEDE hacer (fumar, mascar, usar pasta), concéntrese en lo que SÍ PUEDE hacer. ¿Qué sustitutos identificó en la página 7? Asegúrese de tenerlos a la mano.
- **Hable sobre ello.** Tenga cuidado para que la manera de pensar antes no rebase los patrones nuevos que está tratando de construir. Hable sobre su éxito (“2 días sin usar tabaco”), no solo de su miedo al fracaso. Principalmente: no use pretextos para volver al tabaco. En el espacio siguiente, escriba una lista de respuestas para dar cuando alguien le ofrezca tabaco.
- **Hable sobre ello.** Esté en contacto con las personas que forman su equipo de apoyo. Pídale paciencia si está irritable y que le apoyen si tiene la tentación.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 HOY LO DEJÉ	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X
7 X	8 X	9 X	10 X	11 X	12 X	13 X
14 X	15 X	16 X	17 X	18 X	19 X	20 X
21 X	22 X	23 X	24 X	25 X	26 X	27 X
28 X	29 X	30 X	UN MES LIBRE DEL TABACO. ¡TIEMPO DE CELEBRAR!			

*“Se siente rico tener energía, buena piel, probar la comida, poder correr, y NO se siente rico oler un cenicero”.*

### Cuando alguien me ofrece tabaco, digo:

“No, gracias, estoy bien”.

“Trato de hacer un cambio y me gustaría que me apoyes”.

“No fumo”.

---



---



---



---



---

- **Haga cambios.** El cambio a su entorno o rutina le puede ayudar mucho para comenzar bien. Para la primera semana o 2, haga algunos cambios. Evite los lugares donde se permite fumar. Comparta más tiempo con amigos que NO fuman, mascan o usan pasta. Vaya al trabajo por una ruta distinta. Comience un nuevo pasatiempo o hábito para compensar el espacio dejado por su anterior hábito del tabaco.
- **Obtenga ayuda.** Revise los recursos de la siguiente página. Hablar con un consejero para dejar el tabaco o entrar a un grupo de apoyo en línea puede ayudarle a fortalecer su determinación.
- **Reduzca el estrés.** Dejar el tabaco es estresante. Un evento particularmente estresante, como un mal día en el trabajo o una discusión en casa, le pueden hacer sentir que “merece” o “necesita” el tabaco. Intente esto en su lugar:
  - **Haga ejercicio.** Camine, nade o ande en bicicleta para quitar la tensión.
  - **Ríase.** Vea una comedia. Busque a un amigo alegre.
  - **Relájese.** Haga yoga o respiraciones profundas. Tome un largo baño caliente de asiento. Haga crucigramas. Ponga música.
  - **Hágalo un día a la vez.** No tiene que resolver todos los problemas hoy o comprometerse a una vida de perfección. ¡Trate de no pensar en el resto de su vida! Solo haga lo mejor que puede, día con día.
- **Si pierde la constancia, retómela.** Fumar un cigarrillo o más no quiere decir que fracasó. Es lo mismo si masca o usa pasta. Piense en lo que ha aprendido y por qué volvió a usar tabaco. Esa información nueva le puede ayudar mientras sigue tratando de dejarlo. ¿Recuerda cuánto tiempo dejó el tabaco antes? Eso demuestra que SÍ lo puede hacer de nuevo. Y con cada cosa nueva que aprenda, lo puede hacer por más tiempo. Puede dejarlo para siempre.
- **Celebre.** Está logrando algo difícil, así que ¡síntase bien consigo mismo! Premíese por estar libre del tabaco. Apunte algunas cosas que puede esperar con ansias mientras logra sus metas.

**De esta manera celebraré estar libre de tabaco:**

Quando cumpla 5 días sin tabaco, haré:

Tome un día libre del trabajo y haga senderismo.

Quando cumpla 10 días sin tabaco, haré:

Vaya por un masaje.

Quando cumpla \_\_\_\_\_ días sin tabaco, haré:

Quando cumpla \_\_\_\_\_ días sin tabaco, haré:

Quando cumpla \_\_\_\_\_ días sin tabaco, haré:

**“No me preocupo por tener siempre cigarrillos y cerillos conmigo todo el tiempo. No me preocupo por esconderme para fumar. No me siento mal por pensar en que daño mi salud o la de mis niños. Me siento tan LIBRE, no hay nada igual”.**

## Recursos que le ayudan a dejarlo

### Programas para dejar el tabaco

#### Way to Quit

[waytoquit.org](http://waytoquit.org)

En inglés: 800-QUIT-NOW (800-784-8669)

En español: 855-DÉJELO-YA (855-335-3569)

**Way to Quit** es el recurso de Utah **GRATIS por teléfono e Internet** para obtener información sobre los peligros del uso del tabaco y la nicotina. También es un recurso valioso para los que quieren dejar la dependencia en el tabaco. Los consejeros capacitados le ayudan con los recursos y la motivación que necesita para vivir una vida libre del tabaco. Dejar el tabaco no es fácil, pero **SÍ** se puede hacer. ¡Permítale ayudarle a usted o a su ser querido a descubrir la manera de dejarlo!

El servicio está disponible para todos los adolescentes, adultos sin seguro y adultos con Medicare o Medicaid de Utah. **Way to Quit** también brinda apoyo e información para mujeres embarazadas que están intentando dejar de fumar.



### Programa Quit for Life

[quitnow.net](http://quitnow.net)

En inglés: 866-QUIT-4-LIFE (866-784-8454)

En español: 866-784-8454 (y oprima 2)

**Quit for Life** es un programa confidencial y **telefónico** para dejar el tabaco ofrecido por varios empleadores. Proporciona apoyo personalizado por teléfono con un especialista capacitado que le puede ayudar a hacer un plan para dejarlo que se acomode a su estilo de vida. El programa incluye una guía para dejar de fumar y un manual, acceso al **apoyo comunitario en línea**, herramientas y materiales para el manejo del estrés. Este programa está disponible sin cargo alguno para los miembros de SelectHealth. Ahora está disponible en lengua de señas americana, cantonés, danés, francés, alemán, hindi, italiano, mandarín, noruego, somalí, español, taiwanés y vietnamita. Hay servicio de traducción para otros idiomas.

#### Residentes de Idaho

En IDAHO, llame al 1-800-Quit-Now (1-800-784-8669) o entre en línea a [quitnow.net/idaho](http://quitnow.net/idaho) para acceder a auxiliares para dejar el tabaco, un plan para ayudarle a dejarlo y un consejero que le ayudará a mantener el paso.

O vaya a [projectfilter.org](http://projectfilter.org) en línea para ver información y el apoyo para ayudarle a dejarlo.

#### Residentes de Nevada

En NEVADA, llame al 1-800-Quit-Now (1-800-784-8669) o entre en línea a [quitnow.net](http://quitnow.net) para acceder a auxiliares para dejar el tabaco, un plan para ayudarle a dejarlo y un consejero que le ayudará a mantener el paso.

O revise cualquiera de esos recursos.

- [Nevada Tobacco Prevention Coalition](#)
- [Healthy Southern Nevada](#)
- [Clark County Health](#)

## Programas en línea

### Freedom from smoking

[freedomfromsmoking.org/](http://freedomfromsmoking.org/)

**Freedom from Smoking** es un programa en línea para dejar el tabaco de la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón) e Intermountain Healthcare. El curso en línea de Intermountain se llama **Freedom From Smoking® Plus**. Pero también puede tomar el curso de otras maneras. Decida la mejor opción para usted.

### BecomeAnEx

[becomeanex.org](http://becomeanex.org)

Dejar el tabaco significa tomar el control de su vida y lograr el cambio que quiere hacer. Estamos con usted todo el camino. Cree un plan inteligente y personal en línea que le guiará a través de su vida libre del tabaco.

### smokefreetxt

[smokefree.gov/smokefreetxt](http://smokefree.gov/smokefreetxt)

**SmokefreeTXT** es un **servicio de mensajes de texto** para ayudarle a dejar de fumar. Está diseñado para los adultos y adultos jóvenes en Estados Unidos que intentan dejar de fumar. El programa proporciona **apoyo 24/7** y consejos para ayudarle a mantener la abstinencia.

### Más sitios web útiles

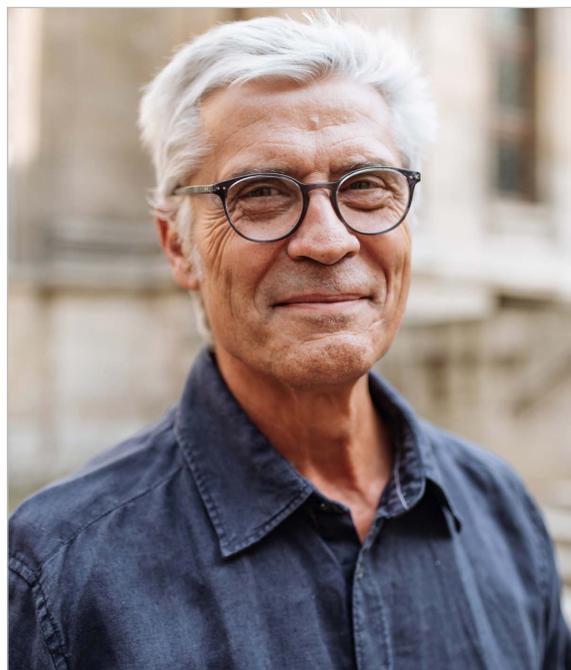
[cdc.gov/tobacco](http://cdc.gov/tobacco)

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

[smokefree.gov](http://smokefree.gov)

[thetobaccotalk.org](http://thetobaccotalk.org)

[surgeongeneral.gov](http://surgeongeneral.gov)



## Fundaciones nacionales

**American Lung Association (ALA, por sus siglas en inglés o Asociación Americana del Pulmón)**

800-548-8252 Lung HelpLine

[lung.org/quit-smoking](http://lung.org/quit-smoking)

**American Cancer Society (ACS, por sus siglas en inglés o Sociedad Americana contra el Cáncer)**

800-227-2345

[cancer.org](http://cancer.org)

**American Heart Association (AHA, por sus siglas en inglés o Asociación Americana del Corazón)**

800-242-8721

[heart.org](http://heart.org)

Para encontrar este folleto u otra información para el paciente, visite  
**[intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org)**



Intermountain Healthcare cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

2004–2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en [intermountainhealthcare.org/health-information/health-library](http://intermountainhealthcare.org/health-information/health-library). Patient and Provider Publications SMK001S- 12/20 (Spanish translation 01/21 by CommGap)