

Pare de Fumar



TEMAS

1. Realidades de Fumar
2. Excusas de Fumadores
3. El Costo del Fumar
4. Exámine sus Pulmones
5. Prueba de Dependencia de Nicotina
6. Medicamentos
7. Plan del “Faisán Caluroso”
8. Manejando una Caída
9. Señales de Recuperamiento

Este folleto no pretende tomar el lugar de un cuidado o tratamiento médico. Siga las advertencias de su proveedor de salud si son diferentes a los mencionados en esta guía.

1. Realidades de Fumar

El fumar cigarrillos es la causa prevenible #1 de enfermedad y muerte prematura en nuestra nación. Cada año, más de 400,000 personas en los Estados Unidos mueren por los efectos del fumar.

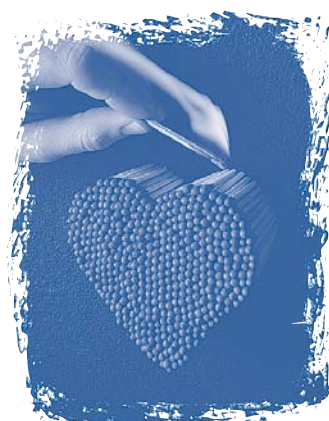
- Comparado con no-fumadores de cigarrillo están:
 - 15 veces más probable a tener cáncer del pulmón
 - 16 veces más probable a tener enfisema
 - 10 veces más probable a tener bronquitis
 - 2 veces más probable a tener ataques al corazón
- Estos problemas pueden pasar a bebés de mujeres embarazadas que fuman:
 - Menos oxígeno para el feto que se está desarrollando
 - Cambios en la presión sanguínea y pulso del corazón
 - Bebés de bajo peso
 - Abortos espontáneos
 - Feto muerto al nacer
- Personas que no fuman pero que inhalan humo de segunda mano están más susceptibles a tener cáncer del pulmón y enfermedades del corazón.
- Investigaciones médicas han encontrado que cada cigarrillo fumado toma 15 minutos de la vida de esa persona.
- Niños de fumadores tienen dos veces más el número de enfermedades respiratorias que los niños de no-fumadores.
- De acuerdo a la Sociedad Americana del Cáncer, 9 de cada 10 fumadores les gustaría dejar de fumar.



2. Excusas de Fumadores

Abajo están 6 razones comunes que fumadores usan para explicar el porque fuman y el porque estas razones son incorrectas.

- *Voy a subir de peso si dejo de fumar.* Las personas no suben de peso porque dejen de fumar; ellos suben de peso porque comen más. Ex-fumadores suben más o menos de 5 a 10 libras. Para controlar su peso necesitan:
 - Hacer más ejercicio
 - Alejarse de comidas altas en grasa y azúcar
 - Evitar golosinas cuando se está nervioso
- *Necesito cigarrillos para relajarme.* La nicotina es un estimulante el cual causa el desprendimiento de la adrenalina, la hormona “luchar ó volar”. La adrenalina lo deja sintiéndose tensionado, no relajado.
- *Conozco mucha gente que fuma — siguen saludables.* Todos conocemos personas así, pero ellos son la excepción envéz de la regla.
- *Los cigarrillos no me haran daño — Estoy en buena forma.* Aunque usted no muera por fumar, usted tendrá probablemente algunos problemas — como problemas respiratorios, una tos cortante, alta presión y/ó enfermedad del corazón.
- *He tratado de dejar de fumar — docenas de veces. No hay necesidad.* Cada vez que trata aumenta la posibilidad de que usted triunfe.
- *No puedo imaginar mi vida sin cigarrillos.* Usted no nació fumando. Usted vivirá después de que lo deje.



3. El Costo del Fumar

La tabla de abajo muestra la cantidad que usted o su familia puede ahorrar si deja de fumar ahora. Esto está basado en un costo de \$4.00 por paquete de cigarrillos. Los totales no incluyen los intereses que usted podría ganar si depositara su dinero en el banco.



El Costo de Fumar			
Número de Paquetes al Día			
	1	2	3
Día	\$4.00	\$8.00	\$12.00
Semana	\$28.00	\$56.00	\$84.00
Mes	\$120.00	\$240.00	\$360.00
Año	\$1,460.00	\$2,920.00	\$4,380.00
10 Años	\$14,600.00	\$29,200.00	\$43,800.00
20 Años	\$29,200.00	\$58,400.00	\$87,600.00
30 Años	\$43,800.00	\$87,600.00	\$131,400.00
40 Años	\$73,000.00	\$146,000.00	\$219,000.00

Fumando, otros \$700 ó más por año pueden ser usados en lo siguiente:

- Encendedores y otros artículos de fumar
- Reparaciones en ropa por quemaduras de cigarrillos, alfombra y muebles
- Extra tintorería
- Enjuagues bucales, colonias y pastas especiales para los dientes
- Días perdidos de trabajo; extra cuidado médico y dental
- Pagos altos de seguro de vida, salud y hogar.

4. Exámine sus Pulmones

¿Tiene usted problema soplando las velas de su pastel de cumpleaños? ¿Se siente fatigado después de subir las escaleras? Si usted es un fumador, la disminución del poder de sus pulmones podría ser la razón el porqué. Tome estos exámenes para determinar la capacidad de sus pulmones.

- Prenda un cerillo. Cuando la flama esté encendida, manténgala 6 pulgadas de retirado de su boca.
- Inhale profundamente. Intente de apagar el cerillo inhalando rápidamente por la boca, sin apretar sus labios. Intente una vez más, si es necesario.
- Si usted no puede soplar el cerillo, la capacidad de sus pulmones podría estar impedida. Vea a su proveedor del cuidado de salud.

5. Prueba de Dependencia de Nicotina

La nicotina es lo que hace a las personas adictas al cigarrillo.

Algunos fumadores dependen más en la nicotina que otros. El exámen de abajo puede ayudarle a darse cuenta de lo adicto que usted pudiera estar.

Prueba de Dependencia de Nicotina				
	0 Puntos	1 Punto	2 Puntos	Resultado
1. ¿Qué tan rápido después de que usted se levanta fuma su primer cigarrillo?	Después de 30 minutos	Antes de 30 minutos		
2. ¿Encuentra difícil el no fumar en lugares donde no se permite, tales como aerolíneas, teatros, oficinas de doctores?	No	Si		

	0 Puntos	1 Punto	2 Puntos	Resultado
3. ¿Cuál de todos los cigarrillos que se fuma al día es el que más le satisface?	Cualquier otro que el primero de la mañana	El primero de la mañana		
4. ¿Cuántos cigarrillos se fuma al día?	1-15	16-25	Más de 26	
5. ¿Fuma más durante la mañana que durante el resto del día?	No	Si		
6. ¿Usted continua fumando en los días que está muy enfermo que hasta está en cama?	No	Si		
7. ¿La marca de los cigarrillos que usted fuma son bajos (menos de 0.4 mg.), medianos (0.5 a 0.9 mg.), ó altos (1.0 mg. ó más) en contenido de nicotina?	Bajo	Mediano	Alto	
8. ¿Qué tan frecuente usted inhala el humo de sus cigarrillos?	Nunca	Algunas veces	Siempre	
				Total

Resultados de 7 ó más altos muestran que usted depende demasiado de la nicotina. Resultados de 6 ó menos muestran que usted tiene una dependencia moderada de nicotina.

Si su resultado indica que usted depende mucho en la nicotina vea “Medicamentos,” tema 6 ó hable con su doctor ó farmacéutico acerca de los productos que pueden ayudarle a dejar de fumar.

6. Medicamentos

Algunos fumadores quienes están muy adictos a la nicotina encuentran terapias de remplazamiento de nicotina que pueden ayudarlos a dejar de fumar. El parche (por ejemplo: Nicoderm) y el chicle (por ejemplo: Nicorette) son productos disponibles sin receta. Un rociador nasal de nicotina (por ejemplo: Nicotrol NS) y un inhalador de nicotina (por ejemplo: Nicotrol) son disponibles con receta médica.

Otra medicina recetada, Zyban, no contiene nicotina pero altera la química del cerebro para ayudar a disminuir los antojos.

Para incrementar sus oportunidades de triunfar si usted usa medicina, es muy importante que usted use técnicas de cambio de comportamiento. Ellas son discutidas en el Plan del “Faisán Caluroso” cual sigue.

7. Plan del “Faisán Caluroso”

Usted ha escuchado de dejar de fumar “de un jalón”— todo a la vez. Bueno, eso funciona para algunos, pero no para todos los fumadores. Si usted es como Mark Twain (quien dijo, “Dejar de fumar es fácil. Yo lo he hecho más de cien veces”), usted le gustaría tratar el Plan del “Faisán Caluroso”. Este plan de tres faces que le permite fumar, mientras usted se prepara a dejarlo.

Face 1: Preparandose a Dejar de Fumar

Esta face toma una semana.

- Marque una fecha en su calendario de “dejarlo” 1 semana con anticipación.
- Cuente cada cigarrillo que usted se fuma haciendo una marca en un pedazo de papel doblado en la envoltura de su paquete de cigarrillos.



- Cada vez que usted quiera fumar, espere 10 minutos.
- Colecte las colillas de sus cigarrillos en una botella transparente.

Face II: Dejar de Fumar

Esta face toma de 1 a dos semanas.

- Tire todos sus cigarrillos. Esconda todos los artículos de fumar, (por ejemplo: cerillos, encendedores, ceniceros, etc.)
- Cuando sienta un impulso de fumar, tome un respiro profundo por su boca y déjelo ir despacio con sus labios cerrados. Repítalo de 5 a 10 veces.
- Mantenga sus manos ocupadas cargando algo (una pluma, una pelotita, un sujetapapeles).
- En lugar de cigarrillos, use otras cosas que le de gratificación oral.
 - Pastillas de menta o chicle sin azúcar
 - Palillos o mezcladores de café
 - Un vaso con agua
- Cambie su rutina
 - Si usted siempre fuma cuando va manejando rumbo a su trabajo, tome una ruta diferente.
 - Vaya a caminar envéz de su café usual — y cigarrillo—descanso.
 - Sientese en una silla que usualmente no usa cuando se relaja ó vé televisión en su casa.
- Haga cosas que no asocie con el fumar.
 - Regístrese en una clase de cocina
 - Visite a un amigo que no fuma
 - Vaya a nadar a su YMCA local



- Disminuya el tomar café, alcohol y comidas altas en azúcar, como los dulces y pastelillos. Estas cosas aumentan su deseo por un cigarrillo.
- Invente una “alcancia”. Ponga el dinero que usted usaria para comprar cigarrillos en una jarra.
- Pongase una liga en la muñeca y jalela cada vez que tenga una urgencia de fumar.

Face III: Manteniendose Alejado de los Cigarrillos

Permita 3 meses para esta face final.

- Siempre recuerde que los antojos de fumar pasarán, ya fume ó no.
- Renueve su compromiso de mantenerse alejado de los cigarrillos todos los días.
- Cuidado con los saboteadores — usualmente otros fumadores —quienes podrían tratar de convencerlo a fumar otra vez.
- Pida apoyo a un amigo que no fuma.
- Haga una lista de cosas buenas que usted ha notado que han pasado desde que dejó de fumar. Estas podrían incluir:
 - La comida me sabe mejor
 - Toso menos
 - Mi ropa no huele a humo de cigarrillo
- Continué practicando las técnicas de cambios de comportamiento enlistados en la face de dejar de fumar.



8. Manejando una Caída

Nadie es perfecto. Si usted fuma un cigarrillo, podría sentirse culpable ó con conflictos. Usted podría sentir una sensación de estar sin ayuda ó sin esperanza. Estos son sentimientos normales que podrían causar que vaya atrás a su plan viejo de fumar un cigarrillo.

No se enfoque en sus caídas. Usted no ha fallado en sus esfuerzos de no fumar. Enfóquese en su nueva meta — a no fumar otro cigarrillo.

9. Señales de Recuperamiento

Dejar de fumar puede causar ciertos cambios en su cuerpo. Algunos de estos cambios usted disfrutará —la comida le sabe y huele mejor. Algunos cambios podrían ser un poquito desagradables. Cada quien es diferente. La mayoría de las personas tendrán sola unas pocas de estas señales y estas duran usualmente menos de 1 semana.

- Aumentó el apetito. Los brotes del sabor en la boca se hacen más penetrantes cuando deja de fumar, la comida sabe mejor. Además, usted podría substituir comida por cigarrillos. Esto podría llevarlo a aumentar de peso. Coma golosinas bajas en calorías, tome más agua y aumente su actividad física.
- Irritabilidad/Ansiedad. Estudios ofrecen 2 razones para esto:
 - Fumar sirve como un calmante moderado para algunos. El cuerpo está muy tenso hasta que se ajuste.
 - Su vida ha sido interrumpida. Trate un ejercicio de relajamiento, un baño tibio o yoga.
- Toser. Las fibras que marcan los tubos bronquiales estan empezando a trabajar para tirar el moco causado por fumar. Como el moco se afloje usted tose.



- Sudar. Los tóxicos dejan el cuerpo por medio de los poros de la piel. Esto podría mostrarse como sudor.
- Urinación frecuente. Esto podría pasar por los líquidos extras que usted está tomando.
- Estreñimiento. La nicotina causa el aflojamiento de la hormona adrenalina. Seguido, esto ayuda a mover los intestinos. Coma comidas altas en fibra, frutas crudas, vegetales, cebada y granos enteros.
- Pérdida del sueño. El dejar de fumar podría causar que pierda el sueño en la noche. Aumente su actividad diaria para cansarlo. Tome un vaso de leche tibia antes de ir a la cama.
- Mareos. Más oxígeno entra al cuerpo porque sus tubos bronquiales se están limpiando y no está inhalando humo con monóxido de carbono. El resultado podría ser mareos. Sientese hasta que se le pase.
- Dormir. Para muchas personas, los cigarrillos proveen una “levantada”. Alejelos y usted se siente que quiere dormir. La tension de dejar de fumar puede además cansarlo. Trate de dormir más.
- Yagas en la boca/mal aliento. Las yagas ó el mal aliento en la boca podría ser debido a los químicos del cuerpo que estaba acostumbrado a contrarrestar a los efectos de los tóxicos en el humo de un cigarrillo.
 - Use un calmante oral para el dolor de sus yagas ó vea a su doctor ó dentista.
 - Use enjuague bucal o pastillas de menta para el mal aliento.
- Falta de enfoque. Dejar de fumar podría hacer imposible que usted se concentre. Un caminar corto puede ayudar.
- Soñar con cigarrillos. Muchos ex-fumadores sueñan con cigarrillos. Trate de burlarse de este truco de la mente.



- Sensación de Perdición. Dejar de fumar podría hacerlo sentir triste. Usted podría sentir que le hace falta algo. Esto pasará con el tiempo. Trate de mantenerse ocupado.
- Dolores de cabeza. Las venas de la sangre se abren a causa del retiro de la nicotina. Trate de respirar profundo.
- Las personas que están dejando de fumar tienden a reaccionar de diferentes maneras, señales no mencionadas podrían ocurrir. Además, señales mencionadas podrían ocurrir por otras cosas. Si usted tiene preguntas, hable con su doctor ó proveedor del cuidado de salud.



No se enfoque en las señales malas de recuperación. Usted podría no ver las señales buenas que están pasando. Culpe los cambios desagradables a la realidad que usted fumó. Los cambios buenos ocurren porque usted ya no fuma. Recuerde — NADIE HA MUERTO POR DEJAR DE FUMAR. Muchos han muerto por fumar.

Para Información, Contacte:

La Asociación Americana del Pulmón
1000 L Street, N.W. (USA) (202-462-4872)
www.lungusa.org/tobacco

La Oficina Virtual del Cirujano General
www.surgeongeneral.gov/tobacco/consquits.htm
Para una copia gratis de “Usted Puede Dejar de Fumar,” una guía para el consumidor del Departamento de Salud y Servicios Públicos Humanos de los Estados Unidos— Servicios de Salud, llame al 1.800.358.9295.