

# Si decides dejar de fumar...



## 5 claves para dejar de fumar

Esta es la segunda de ocho secciones de la guía de recursos de QuitAssist®.

  
**QuitAssist®**  
Recurso de Información  
Philip Morris USA

## Cuanto más sepas acerca de cómo dejar de fumar, mayores serán tus posibilidades de lograrlo<sup>2</sup>


Cuando deseas dejar de fumar, no existe una sola manera eficaz para todas las personas. Una buena manera de empezar es reunir tanta información como puedas y formular un plan que sea adecuado para ti.

### Presentamos QuitAssist®

QuitAssist® es una fuente de información ofrecida por Philip Morris USA. Está diseñada para ayudarte a conectarte con una gran cantidad de información experta acerca de cómo dejar de fumar, provista (generalmente en forma gratuita) por agencias del gobierno, universidades y respetadas organizaciones sin fines de lucro. La guía QuitAssist® te dirige a programas, líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar, sitios de Internet, guías y demás que pueden ayudarte a encontrar tu propio camino hacia el éxito.

También puedes leer esta guía en línea en QuitAssist® Online. Inicia la sesión a través de [www.philipmorrisusa.com](http://www.philipmorrisusa.com) 

Desde allí, puedes visitar otros sitios de Internet para ayudarte a seguir adelante y dejar los cigarrillos.

Muchos de los recursos mencionados en esta guía se ofrecen en español. Para localizarlos fácilmente, busca el siguiente símbolo: 

“Me siento más energético. Puedo jugar básquetbol con los amigos sin tener que decirles que no. Antes, sólo podía jugar 20 minutos, pero ahora yo puedo jugar hasta 2 ó 3 horas sin problema”.

—Juan, quien no ha fumado por 8 meses



Las citas de ex-fumadores a lo largo de esta guía tienen como objetivo el ofrecer un mayor entendimiento de porqué determinindos personas eligen dejar de fumar así como también sobre las experiencias que esto conlleva. Tu propia experiencia al dejar de fumar puede variar. Las fotografías, las citas y los nombres son sólo ilustrativos y no corresponden a los ex-fumadores mencionados. Algunos de los testimonios se dieron en inglés y fueron traducidos al español.

## 5 claves para dejar de fumar

Cuando asumes un reto, un plan probado puede convertirse en un mapa que te permitirá alcanzar el éxito. ¿Qué ha ayudado a otras personas a dejar de fumar? Según el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos (U.S. Public Health Service), hay estudios que indican que los cinco pasos que se detallan a continuación pueden ayudarte a dejar de fumar y a permanecer alejado de los cigarrillos. Para obtener los mejores resultados, utiliza todos los cinco pasos.<sup>5</sup>

1. Prepárate.
2. Obtén apoyo y ánimo.
3. Aprende nuevas habilidades y comportamientos.
4. Consigue medicamentos y úsalos correctamente.
5. Prepárate para recaídas o situaciones difíciles.

Para obtener más información acerca de estas cinco claves,<sup>5</sup> consulta [www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/you\\_can\\_quit/five\\_keys](http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/you_can_quit/five_keys)

En las siguientes secciones de esta guía encontrarás ideas sobre cómo poner en práctica estos cinco pasos.

### Consejos útiles...

Cuantas más estrategias utilices para dejar de fumar, mayores serán las probabilidades de que permanezcas alejado del cigarrillo.<sup>6</sup> Para ver más información acerca de cómo y por qué dejar de fumar, visita del sitio de Internet [www.smokefree.gov/quit-guide.aspx](http://www.smokefree.gov/quit-guide.aspx)

## Referencias

- 1 Husten, C., Jackson, K., & Lee, C. (2004, mayo 28). Cigarette smoking among adults –United States, 2002. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, May 28, 2004 p. 428.
- 2 Dunston, A. (2003, agosto). Kicking Butts in the Twenty-First Century: What modern science has learned about smoking cessation. New York: American Council on Science and Health, p. 8.
- 3 National Cancer Institute. (2003, septiembre). Clearing the air: Quit smoking today. NIH publicación N° 03-1647, p. 5.
- 4 U.S. Department of Health and Human Services. (2001). *Women and smoking: A Report of the Surgeon General*, p. 307.
- 5 *Servicio de Salud Pública de Estados Unidos*. (2000, junio). Usted puede dejar de fumar: Guía del consumidor. <http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/quitssp.htm>
- 6 Pederson, L., Bull, S. B., Ashley, M. J., & Mac Donald, J. K. (2001). Quitting smoking: Why, how, and what might help. *Tobacco Control*, 5(C), pp. 209-214.
- 7 Murray, R. P., Johnston, J. J., Dolce, J. J., et al. (1995). Social support for smoking cessation and abstinence: The lung health study. *Addictive Behaviors*, 20, pp. 159-170.
- 8 National Cancer Institute. (2003, septiembre). Clearing the air: Quit smoking today. NIH publicación N° 03-1647, p. 17.
- 9 National Cancer Institute. (2003, septiembre). Clearing the air: Quit smoking today. NIH publicación N° 03-1647, p. 18.
- 10 A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence: A U.S. Public Health Service report. (2000, junio 28). *Journal of the American Medical Association*, 283(24), pp. 3244-3254.
- 11 Dunston, A. (2003, agosto). Kicking Butts in the Twenty-First Century: What modern science has learned about smoking cessation. New York: American Council on Science and Health, p. 15.
- 12 Fiore, M. C., Hatsukami, D. K., & Baker, T. B. (2002, octubre 9). Effective tobacco dependence treatment. *JAMA*, 288(14), pp. 1768-1771.
- 13 A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence: A U.S. Public Health Service report. (2000, junio 28). *JAMA*, 283(24), p. 3244-3254.
- 14 Dunn, A. L., Marcus, B. H., Kampert, J. B., et al. (1999, enero 27). Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: A randomized trial. *JAMA*, 281(4), p. 327-334.
- 15 Stead, L. F., Lancaster, T., & Perera, R. (2004). Telephone counseling for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día a día.

—Robert Collier



**QuitAssist®**

Recurso de Información  
Philip Morris USA

**Coeditora y redactora**  
Cheryl K. Olson, Sc.D.  
Harvard Medical School

**Coeditora y redactora**  
Caroline S. Clauss-Ehlers, Ph.D.  
Rutgers University

**Comité Editorial de QuitAssist®**  
Jonathan Bloomberg, M.D.  
University of Illinois College of  
Medicine

**Rafael Art. Javier, Ph.D., ABPP**  
St. John's University

**Jed E. Rose, Ph.D.**  
Duke University Medical Center

**Robert L. Sokolove, Ph.D.**  
Boston University School of  
Medicine

Las organizaciones a las cuales están afiliadas las Coeditoras/Redactoras y los miembros del Comité Editorial se detallan sólo con fines de identificación y ello no implica el respaldo de las organizaciones individuales o su participación en la creación de esta guía.

Esta guía no está destinada a ofrecer asesoramiento médico o psicológico.

En esta guía se citan varias fuentes de información de terceros, entre ellas sitios de Internet, recursos telefónicos y otras organizaciones con información adicional. Estas fuentes de información de terceros no son mantenidas por Philip Morris USA y pueden cambiar sin previo aviso. Estos recursos de terceros pueden haber cambiado desde que se imprimió este folleto. Para obtener la información de QuitAssist® más reciente, por favor visita [www.philipmorrisusa.com](http://www.philipmorrisusa.com). La inclusión de estas fuentes no indica de ningún modo que esos sitios respalden o aprueben el contenido de este folleto o las políticas o posiciones de Philip Morris USA.

Copyright 2009 por Philip Morris USA  
Quedan reservados todos los derechos.

12.09 (D5)S