

Si decides dejar de fumar...



Cuanto más sepas acerca de cómo dejar de fumar, mayores serán tus posibilidades de lograrlo²


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 

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: 



Ayuda y recursos

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


QuitAssist®
Recurso de Información
Philip Morris USA

“Cuando sientas que deseas fumar un cigarrillo, busca algo que hacer. Yo solía ir al gimnasio, y cada vez que me disgustaba porque quería fumar, golpeaba la bolsa de boxeo, ¿sabes? Estoy echando de mi vida al viejo cigarrillo a golpes”

–Steven, quien no ha fumado por 18 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.

› Ayuda y recursos

Existen cientos de programas, sitios de Internet, folletos y líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar disponibles para ayudarte a alejarte del cigarrillo. La mayoría de los recursos son gratuitos o de bajo costo. Existen guías para personas de todas las edades y procedencias. Aquí encontrarás una lista que te ayudará a empezar.

Guías para ayudarte a dejar de fumar

› Clear Horizons

University of Rochester School of Medicine and Dentistry

www.myclearhorizons.com

Esta guía en inglés detallada ha sido diseñada para fumadores de más de 50 años, y presenta consejos de personas que han logrado dejar de fumar exitosamente. Puedes pedirla por teléfono (1-800-422-6237; línea bilingüe) o leerla en Internet.

› Clearing the Air: Quit Smoking Today

National Cancer Institute

www.smokefree.gov/guide/landing.aspx?rid=1

Esta guía en inglés, de lectura sencilla, te orienta a lo largo del proceso completo para dejar de fumar, desde el momento de tomar la decisión hasta el manejo de la sensación de abstinencia. Las listas de control y las páginas para redactar un plan son muy útiles y sencillas de seguir. También presenta información actualizada sobre medicamentos. Pide un ejemplar impreso o descárgalo e imprímelo.

Guías para ayudarte a dejar de fumar (continuación)

› Guía para Dejar de Fumar

Instituto Nacional del Cáncer

http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/Spanish_Smoking_book.pdf

Este colorido folleto de 35 páginas es para personas de habla hispana que están pensando en dejar de fumar. Los temas incluyen los beneficios de dejar de fumar y cómo utilizar los medicamentos. Puedes pedir un ejemplar impreso o verlo e imprimirlo desde Internet. 📄

› Kicking Butts

American Cancer Society

Un libro pequeño en inglés de cubierta blanda que te guía a lo largo de los desafíos de dejar de fumar (capítulo uno) hacia una vida sin humo (capítulo cinco). Preguntas prácticas, listas de control y sugerencias. Se puede conseguir a través de la American Cancer Society y en muchas librerías, a \$8.95 cada ejemplar. Llama al 1-800-227-2345; línea bilingüe.

› I Quit! What to Do When You're Sick of Smoking, Chewing or Dipping

Centers for Disease Control and Prevention

http://cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/iQuit/

Una síntesis general en inglés de tono alegre acerca de cómo dejar de fumar y permanecer alejado del cigarrillo, destinada a adultos jóvenes.

(continúa)



“Ahora yo juego mucho con mi hijo. A veces le leo, o pasamos tiempo juntos en el parque. En esos momentos cuando siento mucha ansiedad, me pongo a arreglar la ropa y la casa, a limpiar cajones y a romper papeles que ya no sirven. Cuando no tengo nada que hacer, busco cosas para arreglar”.

– Carolina, quien no ha fumado por 18 meses

Guías para ayudarte a dejar de fumar (continuación)

› ¿Necesitas Ayuda Para Dejar de Fumar?

Smoke-Free Families

www.tobacco-cessation.org/sf/pdfs/cpr/16/%20NeedHelp%20Booklet_Spanish.pdf

Si estás embarazada (o preocupada por un familiar o una amiga embarazada que fuma), este folleto será útil. ⓘ

› Libérate: Decidir cómo dejar de fumar

Sociedad Americana del Cáncer

Una buena revisión de los métodos que hacen que sea más sencillo dejar de fumar, con detalles sobre cada tipo de medicamento. Para obtener un ejemplar en inglés o español, llama a la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) al 1-800-227-2345; línea bilingüe. ⓘ

› Why It's Important for Women to Quit

Office on Women's Health

www.4woman.gov/quitsmoking/important

Sabes que fumar te hace mal, pero este sitio en inglés te dice exactamente qué daño puede causarte: desde la cabeza (derrames) hasta los huesos (osteoporosis).

› You Can Quit Smoking

U.S. Public Health Service

www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/you_can_quit/

Este guía *en inglés* del U.S. Department of Health and Human Services, detalla sugerencias para cada una de las cinco etapas que conlleva dejar de fumar.

Guías para mantenerte alejado del cigarrillo

Forever Free: A Guide to Remaining Smoke-Free

Tobacco Research & Intervention Program of the H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute

www.smokefree.gov/landing.aspx?rid=3

Una serie de ocho folletos en inglés con consejos detallados para el nuevo ex-fumador. Ejemplos:

- › Si estás luchando contra esas ganas de encender un cigarrillo, lee el folleto 2, "Smoking Urges".
- › Si te preocupa aumentar de peso, lee el folleto 3, "Smoking and Weight".
- › Si sufres un desliz y fumas, lee el folleto 4, "What If You Have a Cigarette?"
- › Si fumas para sobrellevar el estrés, lee el folleto 6, "Smoking, Stress, and Mood".

Consejos útiles...

En general, la sensación de deseo de fumar dura sólo unos minutos, y con el tiempo, se produce con menos frecuencia. Para más información, consulta el sitio de Internet en inglés: www.smokefree.gov/landing.aspx?rid=3

“Fumé por 30 años. Tomar un café a la mañana me parecía tan vacío, tan miserable sin un cigarrillo. Aún tomo un café con una rosquilla, pero ahora me siento cómodo sin el cigarrillo. Los deseos irrefrenables en muchas situaciones que irían acompañadas por un cigarrillo finalmente se extinguieron... finalmente se volvieron normales sin el cigarrillo”.

—Victor, quien no ha fumado por 24 meses



Sitios de Internet con información detallada

› Become an EX

www.convierteteenunex.com

Este sitio es una colaboración entre agencias de estado, organizaciones públicas y fundaciones; en “Become an EX” encontraras opciones de cómo desarrollar un programa personalizado gratis para dejar de fumar. ⓘ

› Fuentes de prevención e información sobre el tabaco de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

www.cdc.gov/spanish/tabaco.htm

Aquí encontrarás información para gente de todas las edades, que incluye asesoramiento para dejar de fumar, las últimas noticias e investigaciones sobre el consumo de cigarrillos, publicaciones para pedir y un conjunto de enlaces útiles. ⓘ

› Instituto Nacional del Cáncer (The National Cancer Institute) (NCI)

<https://cissecure.nci.nih.gov/ncipubs> (Haz clic en “Tobacco/Smoking”)

El NCI ofrece docenas de excelentes guías, folletos y carteles gratis relacionados con el tabaco. Puedes verlos en Internet, imprimirlos o solicitar copias impresas. ⓘ

› Smokefree.gov

www.smokefree.gov

Este sitio en inglés, fácil de navegar (creado por la Tabacco Control Research branch of the National Cancer Institute) te permite leer, descargar, imprimir o pedir guías gratis y herramientas que han ayudado a otras personas a dejar de fumar. Hay algo para todos, incluso conversaciones en vivo, en línea, con expertos del NCI.

› Try to Stop.org

<http://makesmokinghistory.org/quitting-smoking/>

Este sitio, del Massachusetts Department of Health, informa sobre cómo dejar de fumar.

Información y sugerencias rápidas sobre cómo dejar de fumar

› Personalize Quit Plan

www.ahrq.gov/clinic/tobacco/tearsheet.pdf

El plan rápido de puntos clave (de la Agencia para Investigaciones y Calidad en Atención de la Salud) puede ayudarte a dejar de fumar.

› Sugerencias para dejar de fumar: no dejes que se esfume otro año

www.cdc.gov/spanish/tabaco/nodejaque.htm

Sugerencias breves y prácticas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, acerca de cómo prepararte para dejar de fumar. 🗣️

› Preguntas y respuestas sobre dejar de fumar

www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/cessation-Spanish

Aquí encontrarás respuestas acerca de la importancia de dejar de fumar, los beneficios, terapia de reemplazo de nicotina y mucho más. 🗣️

› Información sobre el consumo de cigarrillos y sugerencias para dejar de fumar (Smoking Facts and Tips for Quitting)

http://dccps.nci.nih.gov/TCRB/Smoking_Facts/facts.html

Este folleto, de tono optimista, te recuerda por qué quieres dejar de fumar, y te da consejos claros y específicos para ayudarte a dejar de fumar para siempre. Para solicitar un ejemplar impreso, incluyendo una versión combinada inglés/español, llama al 1-800-422-6237; línea bilingüe. 🗣️

› Tips to Help You Quit

www.cancer.org/downloads/COM/TipsToHelpYouQuit.doc

Una hoja imprimible de estrategias en inglés para dejar de fumar y manejar situaciones difíciles, de la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) y su campaña "Smoke-Free New England".

› Fumar: ¿Por qué fumo? Examen

<http://familydoctor.org/e296.xml>

familydoctor.org tiene información para ayudarte a romper tu hábito de fumar, incluyendo este pequeño cuestionario que podría revelar los motivos por los cuales fumas. También encontrarás información sobre cómo prepararte para dejar de fumar. Aprende qué puedes esperar cuando dejes el cigarrillo y lee sobre los medicamentos que pueden ayudarte. 🗣️

› You Can Control Your Weight as You Quit Smoking

<http://win.niddk.nih.gov/publications/smoking.htm>

Dejar de fumar no tiene que significar agregar libras. He aquí varias páginas en inglés con sugerencias prácticas y enlaces a más recursos.



"Asistí a un excelente programa para dejar de fumar, una vez por semana durante 6 semanas. Enseñan a utilizar herramientas, como por ejemplo a reconocer cuándo y por qué fumas, y a poner el dinero que te gastas en cigarrillos en un frasco. Empecé a ahorrar para ir a España. Ver ese dinero me ayudó mucho".

-Sari, quien no ha fumado por 10 años


Programas y líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar

¿Te sientes más cómodo recibiendo ayuda individual a través de un profesional de la salud, o con un grupo de personas que desean dejar de fumar contigo? ¿Te sientes más cómodo utilizando el Internet o hablando por teléfono? Existen muchas maneras de obtener apoyo durante el proceso de dejar de fumar.

Programas y grupos de apoyo

Muchos hospitales y clínicas locales ofrecen programas para dejar de fumar. Pídele a tu médico u otro proveedor de servicios de atención de la salud que te recomiende uno.

› Libérate del cigarrillo

Comunícate con tu oficina local de la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association) (ALA) para encontrar un programa "Freedom From Smoking" en tu zona. Para encontrar la oficina más cercana de ALA, consulta la guía telefónica local, o visita el sitio de Internet de ALA www.lungusa.org e ingresa tu código postal. (Haz clic en español) 

› National Directory of Smoking Cessation Programs

Visita el sitio de Internet en inglés www.quitnet.com/library/programs ingresa tu código postal o estado, y encuentra los programas para dejar de fumar que se hallan más cerca de ti.

Consejos útiles...

¿Crees que eres demasiado viejo para que tu salud mejore al dejar de fumar? Lee la información en inglés; contesta el cuestionario de 10 preguntas y comprueba tu coeficiente intelectual sobre consumo de cigarrillos en www.personalmd.com/news/smokingiq_quiz.shtml

Programas de ayuda gratis en Internet

› Become an EX Comunidad de Soporte Virtual

<http://community.becomeanex.org>

Parte del programa “Become an EX”—este sitio te da la oportunidad de entrar a una comunidad con otras personas que han decidido dejar de fumar. Puedes leer información, publicar consejos o encontrar grupos de apoyo.

› Libérate del cigarrillo en línea

www.lungusa.org (Para información en español, haz clic en la ficha “Español” en la parte derecha de la página principal.)

Si te sientes cómodo utilizando el Internet, consulta este programa de apoyo para dejar de fumar del sitio de Internet de la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association). ☺

› QuitNet

www.quitnet.com/library/guides/quitnet/spanish

Este sitio, que opera en asociación con la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Boston, te ayuda a crear un plan, formular preguntas y obtener apoyo de una comunidad en línea. También hay información disponible en español.



“La razón principal por la cual dejé de fumar fue porque mi esposa quedó embarazada. Además, noté que mi hermano menor estaba empezando a adquirir el hábito. Le dije: ‘No lo hagas. No es bueno’. Y él me dijo: ‘Bueno, déjalo tú’. Así que fue una especie de reto fraternal, también”.

—Raymundo, quien no ha fumado por casi 3 años

Líneas telefónicas nacionales de ayuda para dejar de fumar

Si no puedes obtener ayuda personalmente, considera la posibilidad de buscar apoyo telefónico. Las investigaciones indican que los fumadores que acceden a la ayuda telefónica tienen más probabilidades de alcanzar el éxito que aquéllos que lo hacen solos.¹⁵

› Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos

1-800-784-8669 (24 horas al día)

Este número telefónico gratuito te da acceso a la red nacional de líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar del National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer). Tu llamada te conecta con la línea telefónica de tu estado. O si no hay línea estatal, te conecta automáticamente con la línea telefónica nacional de ayuda para dejar de fumar del National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer). Aquí puedes recibir:

- › Ayuda para dejar de fumar
- › Información y materiales por correo
- › Referencia a otros recursos ☺

Consejos útiles...

Las investigaciones indican que el asesoramiento (incluyendo el asesoramiento telefónico) puede ayudarte a dejar de fumar. Y cuanto más intensivo sea el asesoramiento que obtengas, es probable que sea más eficaz. Para obtener más información, consulta el sitio de Internet en inglés: www.surgeongeneral.gov/tobacco/

› Línea telefónica de ayuda para dejar de fumar "Great Start"

1-866-667-8278 (24 horas al día)

Ofrece ayuda gratuita para fumadoras embarazadas; es un servicio de la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) y la Fundación del Legado Americano (American Legacy Foundation). ☺

› Línea telefónica nacional de ayuda para dejar de fumar de la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society)

1-877-937-7848 (24 horas al día)

Solicita recursos y obtén información acerca de tu línea telefónica local de ayuda para dejar de fumar. ☺

› Línea telefónica nacional de ayuda para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)

1-877-448-7848 (lunes a viernes)

Línea telefónica nacional de ayuda para dejar de fumar, que brinda información acerca de cómo dejar de fumar. ☺

› Línea telefónica nacional TTY de ayuda para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)

1-800-332-8615 (lunes a viernes)

Línea telefónica nacional TTY (sistema de telecomunicación para personas sordas) de ayuda para dejar de fumar. ☺

› Líneas Telefónicas Estatales (Los servicios varían de estado a estado)

www.naquitline.org

Visita el sitio del Consorcio de líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar de Norteamérica (North American Quitline Consortium) para obtener información sobre los servicios telefónicos disponibles en tu estado. Estos servicios están disponibles en todos los 50 estados, incluso el Distrito de Columbia.

Organizaciones de salud pública

Existen muchas agencias del gobierno y organizaciones sin fines de lucro que ofrecen información gratis (o de bajo costo) sobre el consumo de cigarrillos y ayuda sobre cómo dejar de fumar. (Has visto algunas de sus sugerencias y recursos en esta guía). Te puedes comunicar con ellos por teléfono, por correo electrónico o por medio de sus sitios de Internet.

American Cancer Society (ACS)

(Sociedad Americana del Cáncer)

La ACS es una organización nacional de la salud, basada en la comunidad, que trabaja para prevenir el cáncer y salvar vidas. La asociación ofrece información, noticias y apoyo para ayudarte a dejar de fumar. ☺

Página principal: www.cancer.org (Haz clic en "Información en español").

Teléfono: 1-800-227-2345

American Heart Association (AHA)

(Asociación Americana del Corazón)

Otra organización nacional de voluntarios de salud. El objetivo de la AHA es prevenir y reducir los daños cardíacos que las enfermedades y los derrames cerebrales causan al corazón y a los vasos sanguíneos. ☺

Página principal: www.americanheart.org (Escribe "dejar de fumar" en la casilla de búsqueda.) Teléfono: 1-800-242-8721

American Lung Association (ALA)

(Asociación Americana del Pulmón)

ALA es una organización de voluntarios que lucha contra las enfermedades pulmonares, en especial contra el asma, el control del tabaquismo y la salud ambiental. ☺

Página principal: www.lungusa.org (Escribe "dejar de fumar" en la casilla de búsqueda.) Teléfono: 1-800-586-4872

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

CDC es la agencia federal principal responsable de proteger la salud y la seguridad de los estadounidenses. A través de su sitio de Internet, Tobacco Information Prevention Source (TIPS) (Fuentes de Prevención e Información Sobre el Tabaco) te da acceso a guías y sugerencias para dejar de fumar, noticias e investigaciones sobre el consumo de tabaco, y eventos e iniciativas relacionadas con el tabaco. ☺

Página principal de Tabaco: www.cdc.gov/spanish/tabaco.htm

Teléfono: 1-888-246-8257

National Cancer Institute

(Instituto Nacional del Cáncer)

Forma parte de los Institutos Nacionales de Salud y es la principal agencia federal de investigación y capacitación sobre el cáncer. Su sitio de Internet en inglés incluye información acerca de los efectos del consumo de tabaco, cómo dejar de fumar e investigaciones en curso sobre el tabaquismo. ☺

Página principal de Tabaco y Cáncer:

www.cancer.gov/cancertopics/tobacco/quitting-and-prevention

Ofrece servicio telefónico en español. Teléfono: 1-800-422-6237

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI)

(Instituto Nacional del corazón, pulmón y sangre)

El NHLBI también forma parte del NIH y dirige y apoya las investigaciones sobre enfermedades y los trastornos relacionados con el corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones y la sangre. Busca en el sitio de Internet en "smoking" (consumo de tabaco) para conocer cómo el dejar de fumar ayuda al corazón y también para que los fumadores de todas las edades y formaciones obtengan consejos al respecto.

Página principal: www.nhlbi.nih.gov

Teléfono: 1-800-575-9355

(continúa)



"Mi esposa me dice que no le gusta que yo fume, que no fume en la casa, que huele mucho, y que no quiere que yo salga afuera a fumar. Siempre estábamos peleando. Entonces yo decidí dejar de fumar. No fue fácil, pero lo hice. Ahora mi esposa está contenta porque mi ropa ya no apesta. Para no fumar lo que hago es hacer deportes. O quizás salgo con mi esposa, voy al parque con las niñas, o me entretengo para no pensar en fumar".

—Carlos, quien no ha fumado por 18 meses

Organizaciones de salud pública (*continuación*)

National Institutes of Health (NIH)

(Institutos Nacionales de Salud)

Como principal organización de investigación médica del mundo, la NIH alberga a 19 institutos de salud diferentes, así como también la Biblioteca Nacional de Medicina. ⓘ

Página principal: www.nih.gov

Información sobre la salud (abarca muchos temas de salud, enlaces y bases de datos)
<http://salud.nih.gov/>

Teléfono (solamente disponible en inglés): 1-301-496-4000

National Women's Health Information Center (NWHIC)

(Centro Nacional de Información para la Salud de la Mujer)

Un proyecto especial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos sobre la salud de las mujeres, el NWHIC brinda información sobre la salud, en particular para mujeres, que incluye una base de datos para buscar temas de salud. Examina la sección "¡Una Bocanada de Aire Fresco!" para obtener información y recursos sobre cómo dejar de fumar. ⓘ

Página principal: www.4woman.gov/espanol/tabaquismo

Teléfono: 1-800-994-9662

(*continúa*)

Consejos útiles...

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte en los Estados Unidos, tanto para hombres como para mujeres. Un fumador tiene entre 2 y 6 veces más probabilidades de padecer enfermedades cardíacas que un no fumador. Pero si dejas de fumar, tu riesgo adicional disminuye por más de la mitad en un año. Para más información sobre salud y cómo dejar de fumar, visita el sitio de Internet en inglés:
www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/q_smoke/know.htm

U.S. Department of Health and Human Services (HHS)

(Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos)


HHS ofrece información y todo tipo de temas sobre la salud, la seguridad y el bienestar, incluso información y enlaces para investigaciones y guías para dejar de fumar.

Página principal: www.hhs.gov/diseases/index.html#smoking

Teléfono: 1-877-696-6775

U.S. Surgeon General

(Cirujano General de los Estados Unidos)

Portavoz principal de la nación con respecto a los asuntos de salud pública, el Cirujano General supervisa el Servicio de Salud Pública de Estados Unidos. Los recursos del sitio de Internet incluyen herramientas para ayudarte tanto a ti como a tu médico a charlar sobre los métodos para dejar de fumar. También puedes ver la guía del consumidor, "Usted puede dejar de fumar". 

Página principal: www.surgeongeneral.gov

Páginas sobre tabaco: www.surgeongeneral.gov/tobacco

www.surgeongeneral.gov/library/smokingconsequences

Teléfono: 1-877-696-6775

"Me siento muy diferente. La piel está diferente a como antes, que se veía vieja, como cuando uno ya está mayor. Así que se le va arrugando. Por más que te pones crema, siguen las arruguitas así. Y luego también se manchan los dedos, pero ya no".

—Vanessa, quien no ha fumado por 18 meses



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. 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