

# Si decides dejar de fumar...



## Habilidades para dejar de fumar

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



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


Quando 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: 



“Tomé una resolución que iba a dejar de fumar, y gracias a Dios lo dejé para siempre. Para mantenerme ocupada empecé a ejercitarme e ir al gimnasio mucho. Gradualmente fui notando la diferencia entre cómo era mi vida con el cigarrillo y cómo era mi vida viviendo así, saludablemente”.

—Isabel, quien no ha fumado por 12 meses

Las citas de ex-fumadores a lo largo de esta guía tienen como objetivo el ofrecer un mayor entendimiento de porqué determindas 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.

## › Habilidades para dejar de fumar

Es posible que no consideres que dejar de fumar sea una habilidad, pero de alguna manera, es como andar en bicicleta. Imagina cómo avanzar, mantener el equilibrio y llegar a donde quieres. Y si te caes, puedes levantarte y seguir adelante.

### Aprende y practica nuevas rutinas y comportamientos

- › Planifica maneras de distraerte cuando tengas un fuerte deseo de fumar. Puedes salir a caminar por unos minutos, jugar con tus hijos, salir con tu marido o arreglar la casa. Usa pastillas o goma de mascar con nicotina. Para más información consulta la siguiente sección.
- › Ten cerca otras cosas que puedas sostener en tus manos (o poner en tu boca), como un bolígrafo, pedacitos de zanahoria o palomitas de maíz sin grasa.
- › Busca actividades divertidas donde no tengas contacto con personas que fuman. Puedes reducir el estrés con un baño caliente, el deporte, un paseo al parque con tus hijos o una caminata con una amiga.

Para obtener más ayuda con respecto a cómo cambiar tu rutina, visita la sección “Getting Ready” del sitio de Internet en inglés “Clear Horizons” [www.myclarhorizons.com](http://www.myclarhorizons.com) y haz clic en “Try Habit Breaking”.

### Prepárate para manejar los síntomas de abstinencia

- › Los primeros días después de dejar de fumar, es posible que sientas la garganta seca y que tu tos empeore. En realidad esto es un buen síntoma: tu cuerpo está eliminando la mucosidad de tus vías respiratorias. ¡Incluso puedes sentir mareos por el oxígeno extra!

(continúa)

### Habilidades para dejar de fumar (continuación)

- › Ten cerca un vaso de agua helada o jugo, y una buena provisión de goma de mascar o caramelos duros sin azúcar para manejar los antojos de tener algo en la boca.
- › En la primera o primeras dos semanas, es posible que te cueste conciliar el sueño o que tengas molestias como estreñimiento o gases. Suspende la cafeína en la tarde y en la noche. Trata de no tomar café si sientes que quieres fumar después de tomar una taza.
- › La irritabilidad y el cansancio pueden durar entre dos y cuatro semanas. No te exijas demasiado en esta etapa. Duerme la siesta si puedes. Te sentirás mejor en cuanto la nicotina desaparezca de tu sistema y tu cuerpo se ajuste.<sup>8</sup>
- › El fuerte deseo de consumir cigarrillos generalmente es más intenso durante los primeros dos o tres días. Puedes esperar hasta que terminen esos deseos distrayéndote con otra cosa. Puedes pensar en el deseo de fumar como una gran ola: si puedes moverte con ella y mantener el equilibrio, se irá en unos minutos.
- › Considera la posibilidad de salir al parque para caminar y relajarte. Puedes hacer ejercicios e ir al gimnasio para sentirte más tranquilo. Acuérdate de tus hijos y familiares, tu salud y otros motivos por los cuales debes dejar de fumar.

Para obtener más ayuda acerca de los síntomas de abstinencia, lee: "Clearing the Air: How to Quit Smoking...and Quit for Keeps" en el sitio de Internet en inglés:  
[http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/Clearing\\_the\\_Air/symptoms.html](http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/Clearing_the_Air/symptoms.html)

"Es un cambio drástico porque antes yo comía, pero la comida no tenía sabor. Ahora el sabor de la comida es completamente diferente. También, siento que cuando respiro, respiro mucho mejor. Estoy muy contenta".

*—Leticia, quien no ha fumado por 17 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](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