

# Si decides dejar de fumar...



## Las recompensas de dejar de fumar

Esta es la primera 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: 

## Las recompensas de dejar de fumar: ahora mismo y para siempre

Una manera de mantener la motivación durante el proceso de dejar de fumar consiste en concentrarte en las recompensas de las cuales disfrutarás cuando seas un ex-fumador. No importa qué edad tengas, o durante cuánto tiempo hayas fumado; dejar de fumar mejorará tu salud y como te sientes. Y esos beneficios empiezan casi de inmediato.

- › Dentro de las 12 horas transcurridas desde tu último cigarrillo, tu cuerpo empezará a sanarse. Los niveles de monóxido de carbono y nicotina en tu sistema declinarán rápidamente, y tu corazón y tus pulmones empezarán a reparar el daño causado por el humo del cigarrillo.\*
- › En unos pocos días probablemente empezarás a sentir algunos cambios notables en tu cuerpo. Tu sentido del olfato y del gusto pueden mejorar. Respirarás con mayor facilidad, y tu tos de fumador empezará a desaparecer, aunque podrías notar que continuarás tosiendo por un tiempo. Y te habrás liberado de la suciedad, el olor, la incomodidad, el gasto y la dependencia que implica fumar cigarrillos.\*

\*Traducido de la guía en inglés del National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer) "Clearing the Air: How to Quit Smoking...and Quit for Keeps" ubicado en el sitio de Internet en inglés [http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/Clearing\\_the\\_Air/happens.html](http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/Clearing_the_Air/happens.html)

## 10 razones para dejar de fumar\*

1. Reduciré mis posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
2. Reduciré mis posibilidades de contraer cáncer del pulmón, enfisema y otras enfermedades pulmonares.
3. Mi ropa, mi cabello, mi aliento, mi casa y mi automóvil olerán mejor.
4. Subiré escaleras y caminaré sin sofocarme.
5. Tendré menos arrugas.
6. Me liberaré de la tos matutina.
7. Reduciré la cantidad de tos, resfríos y dolores de oído que tendrán mis hijos.
8. Tendré más energía para realizar las actividades físicas que me gustan.
9. Me daré el gusto de comprar libros o discos nuevos con el dinero que ahorre al no comprar cigarrillos.
10. Tendré más control sobre mi vida.

\*Traducido del sitio de Internet en inglés del Instituto Nacional del corazón, pulmón y sangre (National Heart, Lung and Blood Institute) [www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/q\\_smoke/top\\_ten.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/q_smoke/top_ten.htm)

Decir adiós a los cigarrillos también es bueno para la salud de tu familia, particularmente para la salud de tus hijos.<sup>3</sup> Además, si estás embarazada, dejar de fumar aumenta las probabilidades de tener un bebé sano.<sup>4</sup>

## 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