

Si decides dejar de fumar...



Permanecer alejado del cigarrillo

Esta es la séptima 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 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: 

“Bueno, cuando mi hija me llamó me dijo, ‘Papi, tengo ansia de fumar’. Yo le dije, ‘Olvídate de eso, no lo tengas en mente, sigue haciendo los pasos que estás haciendo, porque yo estoy haciendo lo mismo’. Pues mi esposa me decía lo mismo también, que me aguantara o que hiciera cualquier cosa fuera de fumar”.

—Gustavo, 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 determinados 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.

› Permanecer alejado del cigarrillo

Para la mayoría de la gente, dejar de fumar no es el reto más grande. Lo más difícil es permanecer alejado del cigarrillo. La clave para lograr dejar de fumar es estar preparado para manejar situaciones difíciles y para recuperarte si sufres un desliz.

- › Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el riesgo de sufrir una recaída es más grande durante los primeros tres meses después de dejar de fumar. Planifica maneras de manejar esos momentos en que estés con personas que fuman o en situaciones difíciles en las cuales sientas la tentación de fumar.
- › Si solías fumar para manejar el estrés o calmar los nervios, es importante que encuentres otras maneras de hacerlo, porque tarde o temprano siempre habrán cosas que te presionen. Intenta integrar la reducción del estrés en tu vida diaria. A algunas personas les resulta útil ir a la iglesia, hacer deporte o desahogarse con un amigo.
- › Si sufres un desliz y fumas, no te rindas y no abandones tu propósito. En cambio, piensa en lo que puedes aprender de esta situación. Examina qué te llevó a fumar. ¿Estabas solo, o acompañado? ¿Cómo te sentiste antes y después de ese cigarrillo? ¿Sucedió algo que provocó el desliz, como un momento de tensión en el trabajo o una disputa familiar? ¿Fue la causa un lugar o un momento en el cual solías fumar? ¿Beber en un bar, salir a bailar, reunirte con amistades que fuman? Planifica cómo lo evitarás o lo manejarás la próxima vez. Pide la ayuda de amistades, de tu médico o de otros expertos.

(continúa)



“Para evitar que me engordara sólo comía cosas livianas o algo saludable, así que no subí de peso. A veces me llevaba algunas verduras al trabajo, como apio y pedacitos de zanahoria, o galletas. La goma de mascar sin azúcar también me ayudó, y beber agua”.

—Tatiana, quien no ha fumado por 12 meses

Permanecer alejado del cigarrillo (*continuación*)

- Limita o supervisa tu consumo de café y alcohol; estos desencadenan el deseo de fumar en mucha gente.
- Ingiere alimentos saludables y haz algo de ejercicio para controlar tu peso y tu estado de ánimo. Simplemente caminar durante diez minutos tres veces al día puede ayudarte.¹⁴ Aunque alguna gente sube de peso cuando deja de fumar, las investigaciones indican que es infrecuente que se produzcan grandes cambios en el peso. Utilizar medicamentos también puede ayudar a limitar el aumento de peso.¹³
- Recuérdate de los beneficios de no fumar. Piensa en una piel más suave con menos arrugas, en sentir más energía y en pulmones sanos. Imagínate sin fumar en eventos importantes: la boda de tu nieta, una reunión familiar, etc.

Encontrarás muchas ideas más que te ayudarán a manejar los síntomas de abstinencia en momentos difíciles en la serie de folletos en inglés para personas que han dejado de fumar recientemente, “Forever Free™” del sitio de Internet en inglés: www.smokefree.gov/landing.aspx?rid=3

Para obtener más información de cómo puedes permanecer alejado del cigarrillo, visita www.convierteteenunex.com (haz clic en “Crea tu Plan EX” y en “Un EX Para Siempre”)

Consejos útiles...

¿Cuánto dependes de la nicotina? Para ayudarte a comprender tus hábitos de fumador, y a saber cómo utilizar ese conocimiento para crear un plan personal para dejar de fumar, visita: “Stop Smoking Quiz” (Cuestionario en inglés para dejar de fumar) en el sitio de Internet:

www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_13x_Smoking_Habits_Quiz.asp?sitearea=PED

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