

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:

Prepárate

Esta es la tercera de ocho secciones de la guía de recursos de QuitAssist[®].

QuitAssist[®]
Recurso de Información
Philip Morris USA

> Prepárate

Haz un plan y prepárate: ésa es la primera clave para lograr dejar de fumar.

- ▶ Elige una fecha específica para dejar de fumar (quizás tu cumpleaños, un año nuevo, un aniversario o el cumpleaños de tu hijo), y márcala en el calendario.
- ▶ Si te das por lo menos un mes para planificarlo, es más probable que lo logres que si decides inmediatamente, por ejemplo, que vas a dejar de fumar el próximo día. Trata de escoger una semana en la que tu nivel de estrés probablemente sea bajo.
- ▶ Piensa en todas las maneras en que dejar de fumar mejorará tu vida, tu salud y la vida de tu familia.³ Habla con tus amistades y familiares para recordar las maneras en las cuales tu vida va a mejorar.
- ▶ Deshazte de las tentaciones y de aquello que te recuerde el fumar. Tira todos los cigarrillos. Retira los ceniceros de tu casa, tu automóvil y tu lugar de trabajo.
- ▶ Si has intentado dejar de fumar antes, piensa en lo que aprendiste a través de esos intentos. ¿Existen ciertas personas, lugares, sentimientos o actividades que te alientan a fumar? Planifica evitarlos lo más que puedas.

Para obtener más sugerencias de este tipo, sobre cómo prepararte, visita: www.ahrq.gov/clinic/tobacco/tearsheet.pdf

(continúa)



“La cosa más difícil que yo he hecho hasta la fecha es dejar de fumar. Hubo ocasiones cuando pensaba, ‘Jamás voy a poder dejar de fumar. Ni me imagino la vida sin fumar...estar en un bar, tomando un trago y no fumar un cigarrillo.’ Ahora ni siquiera pienso en eso”.

—Miguel, quien no ha fumado por casi 3 años

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.

Tú puedes hacerlo

No importa si has intentado dejar de fumar docenas de veces. Si sufres un desliz, o una recaída, no significa que seas una mala persona o un fracasado. Estás asumiendo un gran reto. Aprende de ello y vuelve a comenzar. Si te tomas el tiempo para prepararte y planificar, y para obtener apoyo de otras personas, puedes liberarte del cigarrillo.

Aquí hay algunas preguntas en las cuales pensar mientras te preparas para dejar de fumar.*

(Anota las respuestas.)

1. ¿Por qué deseo dejar de fumar?

2. Cuando intenté dejar de fumar antes, ¿qué me ayudó y qué no?

3. ¿Cuáles serán las situaciones más difíciles que deberé enfrentar después de dejar de fumar? ¿Cómo planificaré manejarlas?

4. ¿Quién puede ayudarme en los momentos difíciles? ¿Mi familia? ¿Mis amigos? ¿Un proveedor de servicios de la salud?

5. ¿Qué placeres me brinda el fumar? ¿De qué manera puedo seguir sintiendo placer si dejo de fumar?

*Citado de: Servicio de Salud Pública de Estados Unidos (U.S. Public Health Service): www.surgeongeneral.gov/tobacco/quitssp.htm

Aquí hay algunas preguntas para formularle a tu médico u otro proveedor de servicios de la salud.*

- ¿Cómo puede ayudarme para lograr dejar de fumar?
- ¿Qué medicamento considera que sería mejor para mí y cómo debería tomarlo?
- ¿Qué debo hacer si necesito más ayuda?
- ¿Cuáles son los síntomas de dejar el hábito de fumar?
- ¿Cómo puedo obtener información acerca de dejar de fumar?

*Citado de: Servicio de Salud Pública de Estados Unidos (U.S. Public Health Service): www.surgeongeneral.gov/tobacco/quitssp.htm

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