

Un futuro libre de tabaco

Dejar de fumar es el paso más importante que puede dar para mejorar su salud. Esta guía ofrece:

- Consejos para dejar de fumar.
- Estrategias para permanecer sin usar tabaco.
- Recursos para ayudarlo a dejar de fumar.

*Cada año,
millones de
estadounidenses
rompen el hábito.*

Consejos para dejar de fumar

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar? La nicotina es muy adictiva. Los síntomas de abstinencia de la nicotina son desagradables y pueden durar meses. Algunos son:

- Hambre o fatiga.
- Irritación, ira, ansiedad o depresión.
- Problemas para dormir o concentrarse.

Hable con su proveedor de atención médica sobre estos síntomas. La ayuda profesional y medicamentos pueden ayudar a aliviar estos síntomas, disminuir su necesidad de usar tabaco y aumentar mucho su probabilidad de éxito.

¡Cuando deje de fumar, tendrá más tiempo, energía, dinero y libertad!

Beneficios para la salud al dejar de fumar

- En minutos, su presión arterial y su ritmo cardíaco mejoran.
- En 12 horas, sus niveles en sangre de monóxido de carbono son normales, lo que permite que llegue más oxígeno a sus pulmones y comiencen a sanar.
- En semanas a meses, su riesgo de ataque cardíaco comienza a disminuir y la función pulmonar comienza a mejorar.
- En 1 año, su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral caen a la mitad.
- En 10 años, su riesgo de cáncer de pulmón cae a la mitad.
- En 15 años, su riesgo de enfermedad cardíaca es el mismo que una persona que nunca fumó.

Estrategias para permanecer sin usar tabaco

Si no ha usado tabaco mientras está en el hospital, ¡felicitaciones! Una vez que deja de fumar, es importante que permanezca así. Para permanecer sin usar tabaco después del alta:

- Haga saber a sus familiares y amigos que dejó de fumar. El apoyo es la clave del éxito.
- Elimine los recordatorios de fumar. Deshágase de cigarrillos, cerillas, ceniceros y encendedores. Limpie su casa y su automóvil para eliminar el olor.
- Escriba sus motivos para dejar de fumar. Su salud, la familia y los costos son excelentes ejemplos.

Esté preparado, manténgase positivo y tómelo un día a la vez.

- Identifique los factores desencadenantes. Estos pueden ser estrés, aburrimiento, soledad, tristeza o celebraciones.
- Identifique situaciones de alto riesgo, como estar rodeado de otros fumadores o consumidores de tabaco, uso de alcohol o cafeína, después de una comida o en el automóvil.

Cómo manejar el deseo:

- Planifique con anticipación. Evite situaciones que disparan el deseo de fumar.
- Recuerde, los deseos van y vienen. Raramente duran más de 3 minutos.
- Distráigase; manténgase ocupado. Intente caminar, respirar profundo, un nuevo pasatiempo, o hacer ejercicio.
- Busque apoyo de su familia y amigos.
- Use medicamentos aprobados por su médico para ayudarlo a dejar de fumar.
- Vaya a zonas libre de humo de tabaco (cines, restaurantes, parques o museos).
- Permanezca enfocado, positivo y recuérdese por qué dejó el tabaco .
- Prométase pasar el día sin usar tabaco. No se diga a sí mismo que puede fumar solo uno.

Recursos para ayudarlo a dejar de fumar

Hablar con su proveedor de atención médica como mínimo duplica la probabilidad de tener éxito al intentar dejar de fumar. Para obtener más información llame al:

- Especialista del tratamiento del tabaco de **Northwestern Medicine** al **312.926.2069**. Hay disponibles programas individuales y grupales.
- Programa para dejar de fumar/usar tabaco de **Northwestern Lake Forest Hospital** al **847.535.7442**.

Visite el sitio web de NM al <http://nim.nm.org/tobacco-cessation.html>.

Otros recursos útiles incluyen:

- Apoyo por teléfono: La línea para dejar de fumar de Illinois ofrece ayuda personalizada por teléfono sin costo. Llame al 1.866.QUIT YES.
- Sitios web útiles:
 - www.smokefree.gov.
 - www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/.
 - <http://www.cancer.gov/cancertopics/tobacco/smoking>.

Siéntase orgulloso de usted mismo. ¡Usted merece un futuro sin tabaco!

Para recibir asistencia en español, llame al Departamento de Representantes para Pacientes al 312-926-3112.

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos al promover una cultura de inclusión, brindar atención culturalmente competente, y proporcionar acceso a tratamiento y programas sin discriminación, y al eliminar todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Representantes de los Pacientes del Northwestern Memorial Hospital al 312-926-3112, TDD/TTY 312-926-6363 y/o al Departamento de Representantes de los Pacientes del Northwestern Medical Group al 312-695-1100, TDD/TTY 312-695-3661.

Desarrollado por: Center for Integrative Medicine and Wellness

©Marzo de 2015 Northwestern Medicine

Para obtener información adicional acerca de Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org. 900880 (3/15)