



Dejar de fumar Quitting Smoking

¿Por qué dejar de fumar?

Hay muchas razones para dejar de fumar.

- Quizá le preocupen los efectos dañinos del cigarro sobre su salud. De hecho, el tabaco mata a casi 6,000 personas cada año en la Colombia Británica (B.C.) y causa enfermedades, como cardiopatía, apoplejía, cáncer de pulmón, cáncer de garganta y oral y enfisema.
- Quizá le preocupen los efectos dañinos del humo de segunda mano sobre las personas que se encuentran a su alrededor, especialmente los niños.
- Quizá sienta que su consumo de tabaco le está costando cada vez más, tanto en términos monetarios como en su capacidad de llevar una vida activa.

Siempre es un buen momento para dejar de fumar

Los beneficios para la salud al dejar de fumar comienzan el primer día, con un aumento en el nivel de oxígeno en la sangre y presión arterial más baja. En el transcurso de 1 año después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir de cardiopatía coronaria disminuye a la mitad. Diez años después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir de cáncer de pulmón es similar al de una persona que nunca ha fumado.

Métodos para ayudarle a dejar de fumar

Los distintos métodos para dejar de fumar funcionan para diferentes personas. He aquí algunas opciones:

Los servicios de “QuitNow” (deje de fumar ahora) ofrecen ayuda gratuita para dejar de fumar, en cualquier momento del día o de la

noche. Llame al 8-1-1 y pida que lo/a comuniquen a QuitNow o visite www.quitnow.ca. El sitio web tiene muchos buenos consejos, información y servicios, entre los que se incluyen:

- una comunidad en línea para dejar de fumar con apoyo de profesionales y pares;
- servicios de correo electrónico o mensajes de texto; y
- una línea telefónica para dejar de fumar – sólo llame al 8-1-1 – hay servicios de traducción a su disposición en más de 130 idiomas, a petición.

Los medicamentos que ayudan con los síntomas de abstinencia pueden duplicar sus probabilidades de dejar de fumar. Aunque es normal tener síntomas de abstinencia, los medicamentos pueden disminuir la intensidad de esos síntomas:

- Los productos de terapia de reemplazo de nicotina son medicamentos de venta sin necesidad de receta médica que contienen nicotina. Actúan de modo que disminuyen los síntomas de abstinencia cuando deja de fumar al proporcionarle la nicotina que consumiría mediante el tabaquismo.
- El bupropion (Zyban®) y la vareniclina (Champix®) no contienen nicotina, pero actúan sobre el cerebro para controlar los antojos y los síntomas de abstinencia y pueden disminuir las ganas de fumar. Tendrá que consultar a su médico para obtener una receta para uno de estos medicamentos. Su médico puede ayudarle a decidir qué medicamento es el mejor para usted.

El B.C. Smoking Cessation Program
(programa de la Colombia Británica para el

cese del tabaquismo)

(<http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare/stop-smoking/index.html>) ofrece a los residentes de la Colombia Británica productos de terapia de reemplazo de nicotina (goma de mascar y parches con nicotina) sin costo alguno, así como medicamentos que requieren de receta médica para el cese del tabaquismo como parte de las prestaciones de PharmaCare. Este programa está abierto para todos los residentes de la Colombia Británica que fuman o usan otros productos de tabaco y desean dejarlos.

Prescription for Health (receta para la salud) – los médicos de cabecera de B.C. pueden ayudar a los residentes de la Colombia Británica que se encuentran en riesgo (fumadores, aquellos con dietas poco saludables, aquellos que no están físicamente activos, personas obesas) a encaminarse rumbo a un estilo de vida más saludable - <http://www.healthyfamiliesbc.ca/healthy-lifestyles-prescription-for-health.php>.

Las autoridades sanitarias también podrían tener recursos para ayudar a los fumadores a abandonar el tabaquismo – para obtener información sobre su autoridad sanitaria, vaya a <http://www.health.gov.bc.ca/tobacco/contacts.html>. Su farmacéuta, dentista, consejero u otro profesional de la salud podría también aconsejarle sobre la mejor opción o combinación de opciones para usted.

Cómo prepararse para dejar de fumar

Planear con anticipación cómo quiere dejar de fumar puede ayudarle a lograrlo. He aquí algunos pasos a seguir cuando se prepare para dejar de fumar:

1. Manténgase motivado/a

Para ayudar a mantenerse motivado/a, haga una lista de las razones por las que quiere dejar de fumar. Tenga la lista a la mano como recordatorio.

2. Elija el día en que dejará de fumar

Con anticipación, elija el día en que quiere dejar de fumar. Trate de elegir un día que no sea dentro de más de 3 semanas para que no pierda su

motivación. Busque un momento en el que tenga apoyo y no tenga motivos fuera de lo común para estresarse.

Recuerde, no existe el momento perfecto, así es que elija ahora el día en que dejará de fumar.

3. Método para dejar de fumar

Elija los métodos que quiere usar para dejar de fumar.

4. Apoyo

Para la mayoría de las personas, hablar con amigos u otras personas para recibir apoyo puede ser útil. Haga una lista de personas y números telefónicos.

5. Situaciones desencadenantes

Piense en qué situaciones lo/a hacen querer fumar y planee cómo va a sobrellevar cada una de ellas.

6. Abstinencia

Aprenda qué debe esperar y cómo hacer las cosas más fáciles. Por ejemplo, la irritabilidad es un síntoma de abstinencia común, y la respiración profunda ayuda a muchas personas a sobrellevar este síntoma.



Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.