



Cómo dejar de fumar Quitting Smoking

¿Por qué debo dejar de fumar?

Hay muchas razones para dejar de fumar. Entre las razones más habituales se incluyen:

- Preocuparse por los efectos nocivos del tabaco sobre su salud.
 - El tabaquismo mata casi unas 6.000 personas al año en B.C.
 - Fumar provoca problemas de salud como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, cáncer de pulmón, cáncer oral y de garganta y enfisema.
- Preocuparse por los efectos nocivos del humo de segunda mano sobre las personas a su alrededor, especialmente los niños.
- El costo del tabaco, tanto por lo que respecta al dinero, como por lo que respecta a su habilidad para llevar una vida activa.

Entre otras razones para dejar de fumar se incluyen:

- Tener más confianza y control sobre su propia vida.
- Ser un modelo positivo para sus amigos y familia.
- Tener unos dientes más blancos y un aliento más fresco.
- Tener una piel más sana y radiante y menos arrugas.
- Tener un sentido del gusto y del olfato más agudos.
- Poder respirar mejor y tener una mejor condición física.
- Poder sanar más rápido y padecer menos complicaciones tras una intervención quirúrgica.
- Su pelo, aliento y ropa no olerán a humo.

¿Cuál es el mejor momento para dejar de fumar?

Siempre es un buen momento para dejar de fumar. Dejar de fumar tiene beneficios para la salud desde el primer día, con una mayor oxigenación de la sangre y una presión arterial más baja. Al año de dejar de fumar, su riesgo de padecer un ataque cardíaco relacionado con el tabaquismo disminuye a la mitad. Diez años después de dejar de fumar, su riesgo de padecer cáncer de pulmón es similar al de una persona que nunca ha fumado.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Hay varios métodos que le pueden ayudar a dejar de fumar. Entre estos se incluyen:

- Terapia de reemplazo de nicotina (TRN)
- Medicamentos para el abandono del tabaquismo (medicamentos para dejar de fumar)
- Asesoramiento y apoyo

- Dejarlo de golpe (dejar un hábito o adicción de manera abrupta)

Distintos métodos para dejar de fumar funcionan para diferentes personas. Es posible que una combinación de métodos sea lo que funcione en su caso.

¿Cómo pueden ayudarme a dejar de fumar los medicamentos?

Los medicamentos que ayudan con la abstinencia pueden duplicar sus posibilidades de dejar de fumar. Es natural tener síntomas de abstinencia, pero los medicamentos pueden reducir la intensidad de sus síntomas.

Los productos de la terapia de reemplazo de nicotina, como la goma de mascar de nicotina y el parche de nicotina, son medicamentos disponibles sin prescripción y que contienen nicotina. Estos ayudan a reducir los síntomas de abstinencia proporcionándole la nicotina que obtendría fumando, pero sin ninguna otra sustancia tóxica presente en el humo del tabaco.

El bupropión (Zyban®) y la vareniclina (Champix®) son dos medicamentos recetados con frecuencia en B.C. para dejar de fumar. No contienen nicotina, pero actúan sobre el cerebro para controlar los síntomas de abstinencia y los antojos y pueden reducir el impulso de fumar. Tendrá que visitar a su proveedor de asistencia sanitaria para que le recete uno de estos medicamentos. Su proveedor de asistencia sanitaria puede ayudarle a decidir qué medicamento es el mejor para usted.

¿Qué programas de ayuda para dejar de fumar existen en B.C.?

QuitNow

QuitNow es una opción excelente para aquellas personas que quieren dejar de fumar (y para los amigos y familia de los fumadores). El sitio web tiene muchos consejos, información y servicios útiles, incluyendo:

- Una herramienta de planificación para dejar de fumar (Quit Plan)
- Apoyo por mensajes de texto – envíe QUITNOW a 654321
- Apoyo telefónico - llame al número gratuito 1-877-455-2233
- Un chat en línea

Para obtener más información, visite www.quitnow.ca

BC Smoking Cessation Program (Programa de B.C. para el abandono del tabaquismo)

El Programa de B.C. para el abandono del tabaquismo ofrece a los residentes de la Colombia Británica productos de reemplazo de nicotina gratuitos y medicamentos para dejar de fumar de venta con receta como parte de las prestaciones del programa PharmaCare. Este programa está disponible para los residentes de B.C. que fuman o usan otros productos de tabaco y desean dejarlos. Para obtener más información, visite

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program

Prescription for Health (Programa "Receta para la salud")

Los médicos de familia de B.C. pueden ayudar a aquellos residentes de la Colombia Británica que corren peligro (fumadores, aquellos con hábitos alimenticios poco saludables, físicamente inactivos, obesos) a encaminarse hacia un estilo de vida más saludable. Para obtener más información, visite

www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health.

Su autoridad sanitaria o proveedor de asistencia sanitaria

Las autoridades sanitarias también pueden tener recursos para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Para obtener información sobre su autoridad sanitaria, visite www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities. Su farmacéutico, dentista, consejero u otro proveedor de asistencia sanitaria también puede aconsejarle sobre qué opción o combinación de opciones es la mejor para usted.

¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?

Planear de antemano cómo quiere dejar de fumar puede ayudarle a conseguir su propósito. A continuación tiene una serie de pasos que puede dar para prepararse para dejar de fumar:

1. Manténgase motivado

Para ayudarle a mantenerse motivado, haga una lista de las razones por las que quiere dejar de fumar. Mantenga la lista a mano a modo de recordatorio.

2. Elija el día en el que dejará de fumar

Elija de antemano el día en el que quiere dejar de fumar. Trate de elegir un día dentro de un máximo de 3 semanas para no perder la motivación. Busque un momento en el que vaya a tener apoyo y en el que no vaya a tener tensiones inusuales. Recuerde que no existe el momento perfecto, así que elija ahora su día para dejar de fumar.

3. Métodos para dejar de fumar

Elija los métodos que quiere utilizar para dejar de fumar.

4. Apoyo

Para la mayoría de las personas, hablar con amigos u otras personas puede ser de ayuda. Haga una lista de personas que le apoyen y sus números de teléfono.

5. Factores desencadenantes

Piense qué situaciones le hacen querer fumar y planee cómo va a lidiar con cada una de ellas.

6. Abstinencia

Conozca qué puede esperar y cómo puede mejorar la situación. Por ejemplo, un síntoma de abstinencia común es la irritabilidad, y respirar profundamente ayuda a muchas personas a aliviar este síntoma.

¿Son seguros los otros productos de tabaco?

En Canadá se venden diversos tipos de tabaco. Muchos de ellos son tan nocivos como los cigarrillos. Entre los ejemplos se incluyen el tabaco para escupir, los puros, el tabaco de pipa, el bidis, los cigarrillos herbales, etc. Muchas personas usan estos productos porque creen que son más seguros que los cigarrillos. La mayoría de estos productos tienen muchas de las sustancias químicas tóxicas que se encuentran en los cigarrillos y pueden ser igual de adictivos y nocivos para la salud.

Para obtener más información sobre los productos de tabaco, vea [HealthLinkBC File #30b Riesgos para la salud de los productos de tabaco alternativos](#).

¿Me pueden ayudar los cigarrillos electrónicos a dejar de fumar?

Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) no aprueba el uso o la venta de productos electrónicos para fumar (también conocidos como cigarrillos electrónicos, e-cigarrillos o vaporizadores) que aseguran ayudar a la gente a dejar de fumar o que contienen nicotina. La seguridad, la eficacia y la calidad de estos productos no ha sido evaluada completamente por Health Canada y estos productos pueden representar un riesgo para la salud. Para obtener más información sobre los cigarrillos electrónicos, visite [QuitNow \[www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php\]\(http://www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php\)](http://www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de salud de B.C. (HealthLinkBC Files) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o comuníquese a su unidad local de salud pública.

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

En B.C., el número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1.

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