

Deje de fumar

Hay muchas razones por las cuales le convendría dejar de fumar. Puede que le preocupe su salud, la manera en la que el humo del cigarrillo está afectando a quienes se encuentran a su alrededor o también pensar en el gasto que representa este hábito a futuro. Sin importar la razón, siempre es un buen momento para dejarlo.

Temas de interés

Riesgos sobre la salud como consecuencia de fumar

Fumar puede aumentar su riesgo de muerte por infarto, así como la aparición de diferentes tipos de cáncer, como el de pulmón. Para obtener más información sobre la manera en la que el cigarrillo puede afectar su salud, haga clic en los siguientes enlaces.

- [Cáncer de pulmón](#)
- [Fumar y la enfermedad de las arterias coronarias](#)

Fumar durante el embarazo puede causarle daños a su bebé. Si está embarazada y quiere obtener información sobre cómo dejar de fumar, hable con su proveedor de atención médica. Para obtener información sobre cómo el cigarrillo puede afectar su embarazo, haga clic en el siguiente enlace.

- [Cómo dejar de fumar y evitar el humo de cigarrillo durante el embarazo](#)

Deje de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil. Sustituir los cigarrillos con otros productos derivados del tabaco también puede tener un efecto negativo en su salud. Para obtener consejos sobre cómo dejar el cigarrillo y cómo lidiar con las tentaciones y la ansiedad, haga clic en los siguientes enlaces.

- [Cómo dejar de fumar \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [Cómo dejar de fumar: cómo obtener apoyo](#)
- [Cómo dejar de fumar: cómo evitar recaídas](#)
- [Cómo dejar de fumar: tentaciones y ansiedad](#)
- [Riesgos para la salud de los productos de tabaco alternativos \(HealthLinkBC File #30b\)](#)

Humo de segunda mano

El humo de segunda mano es tóxico y contiene más de 4000 químicos; 50 de ellos son cancerígenos. Para obtener información sobre cómo el humo de segunda mano puede afectar su salud y la de quienes se encuentran a su alrededor, haga clic en el siguiente enlace.

- [Los efectos nocivos del humo de segunda mano \(HealthLinkBC File #30a\)](#)

Recursos para dejar de fumar

Entre los recursos para dejar de fumar se encuentran los productos de terapia que tienen sustitutos de nicotina (nicotine replacement therapy, NRT) y medicamentos con receta. Los productos NRT son medicamentos de venta libre que reducen los síntomas de la abstinencia, a través de la sustitución de la nicotina que ingresa en su organismo cuando fuma. Los medicamentos que se recetan para dejar de fumar no

contienen nicotina, pero actúan sobre su cerebro para manejar los síntomas de la abstinencia y la ansiedad y reducen las ganas de fumar. Para obtener más información sobre los recursos para dejar de fumar, haga clic en los siguientes enlaces.

- [Comparación de los métodos de sustitución de nicotina](#)
- [Comparación de los medicamentos para dejar de fumar](#)
- [Goma de mascar con nicotina](#)
- [Inhalador de nicotina](#)
- [Parches de nicotina](#)
- [Cómo dejar de fumar: ¿Debo tomar medicamentos?](#)

Para obtener información sobre el programa para dejar de fumar de Columbia Británica y sobre cómo obtener los productos NRT o los medicamentos con receta para dejar de fumar, visite el Programa para Dejar de Fumar de Columbia Británica ([BC Smoking Cessation Program](#)).

Herramientas para la revisión de su estilo de vida

Utilice estas herramientas para medir cuán preparado está para dejar de fumar, estimar el impacto que tiene el cigarrillo en su salud y más.

- [¿Está preparado para dejar de fumar?](#)
- [¿Cómo afecta el cigarrillo su expectativa de vida?](#)
- [¿Cómo influye el cigarrillo en su riesgo de sufrir un infarto?](#)
- [¿Cuánto gasta por fumar?](#)

Sitios web útiles

BC PharmaCare - Programa para dejar de fumar de Columbia Británica

El programa para dejar de fumar de Columbia Británica ayuda a las personas a dejar el hábito o a usar productos derivados del tabaco, a través de la ayuda para cubrir los costos de los recursos para dejar de fumar. El programa está disponible para los residentes de Columbia Británica que deseen dejar de fumar o usar otros productos derivados del tabaco. Para obtener más información sobre el programa, haga clic en el siguiente enlace.

- [Programa para dejar de fumar de Columbia Británica](#)

QuitNow (Deje de fumar ahora)

QuitNow es una colaboración entre la Asociación Pulmonar de la Columbia Británica ([British Columbia Lung Association](#)) y [HealthyFamiliesBC](#). Ofrecen un servicio gratuito para ayudarlo a dejar de fumar y no recaer. Puede interactuar con otras personas que han dejado de fumar, hacer seguimiento a su estatus y ahorros y ponerse en contacto con asesores para dejar el cigarrillo. Para obtener más información, visite el sitio web.

- [QuitNow](#)

Última revisión: diciembre de 2015

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. 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 soliciten.