Spanish - Number 30c
June 2024

Cómo dejar de fumar
Quitting smoking

¿Por qué debo dejar de fumar?

Hay muchas razones para dejar de fumar. Para muchas personas, estas incluyen lo siguiente:

- Mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el tabaquismo, como enfermedades cardíacas y pulmonares, cáncer oral y de garganta, y enfisema
- Mejorar sus finanzas al ahorrar dinero que se gasta en cigarrillos
- Ser un modelo positivo para sus amigos y familia
- Tener más confianza y control sobre su propia vida
- Tener un sentido del gusto y del olfato más agudos
- Poder sanar más rápido y padecer menos complicaciones tras una intervención quirúrgica

En este documento de HealthLinkBC, el tabaquismo y el consumo de tabaco se refieren al consumo de productos de tabaco comerciales como los cigarrillos. No se refiere al tabaco de origen natural utilizado con fines ceremoniales o tradicionales. No debemos confundir el tabaco tradicional y sus usos sagrados con el tabaco comercial y la epidemia de adicción que vemos hoy en día.

¿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 cabo de un año de dejar de fumar, el riesgo de sufrir un infarto asociado al tabaquismo se reduce a la mitad. Tras 10 años de dejar de fumar, el riesgo de cáncer pulmonar se reduce a la mitad. Después de 15 años sin fumar, su riesgo de tener un ataque cardíaco es el mismo que el de una persona que nunca ha fumado.

¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?

La planificación puede ayudarle a tener éxito. A continuación se indican algunos pasos a seguir:

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 el día que dejará de fumar. Trate de elegir un día en un plazo máximo de 2 semanas para no perder la motivación. Prepare su camino para el éxito eligiendo un día sin estrés para dejar de fumar, y así reducir elementos que puedan tentarle de alejarse de sus metas. Recuerde que no existe el momento perfecto, así que elija ahora su día para dejar de fumar.

3. Elija sus métodos para dejar de fumar

Elija los métodos que quiere utilizar para que le ayuden a dejar de fumar. Entre los métodos se incluye la terapia de sustitución de nicotina (TSN), medicamentos con rectea y asesoramiento (terapia).

4. Establezca su red de apoyo

Dejar de fumar es más fácil si cuenta con el apoyo de sus amigos y familiares. Rodéese de personas positivas que quieran que usted tenga

éxito. Informe a sus amigos y familiares de su meta y dígales cómo pueden apoyarle mejor. Es posible que le ayuden a superar un obstáculo o que le animen cuando esté luchando contra el deseo de fumar.

5. Planee cómo enfrentarse a los factores desencadenantes

Ciertas situaciones, lugares o tipos de ánimo pueden ser factores «desencadenantes» que le impulsen a fumar. Piense cuáles son sus factores desencadenantes y planee cómo va a lidiar con cada uno de ellos.

6. Maneje los síntomas de abstinencia

Al dejar de fumar, el cuerpo tiene que adaptarse a la ausencia de nicotina. Es probable que sienta síntomas de abstinencia de nicotina a medida que va avanzando el proceso. Infórmese sobre qué puede ocurrir y cómo puede mejorar la situación. Por ejemplo, un síntoma de abstinencia común es la irritabilidad. Las técnicas de relajación, como la atención plena o la respiración profunda, ayudan a muchas personas a afrontar esta situación. La TSN o los medicamentos con receta también pueden ayudarle a controlar los síntomas de abstinencia.

7. Tómese las cosas con calma

Dejar de fumar es un proceso y este no siempre es fácil. Podría tener un desliz y fumarse un cigarro, pero esto no significa que haya fracasado. Considere el desliz como una oportunidad para aprender aquello que mejor le funciona y lo que no, y siga intentándolo.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Dejar de fumar puede ser todo un reto, pero hay muchas herramientas disponibles para ayudarle a dejar de fumar. Algunas personas optan por dejar de fumar radicalmente, sin ningún tipo de ayuda, pero las probabilidades de éxito son mayores si utiliza uno o varios de los métodos que se describen a continuación:

- TSN, como el parche o la goma de mascar de nicotina
- Medicamentos con receta que pueden ayudar a reducir los antojos y los síntomas de abstinencia
- Asesoramiento y apoyo, tanto en persona como por teléfono, mensaje de texto o chat

Distintos métodos para dejar de fumar funcionan para diferentes personas. Es posible que una combinación de métodos sea lo que funcione en su caso. La mejor manera de lograrlo es mediante la combinación de una forma de ayuda para dejar de fumar, ya sea TSN o medicación, con asesoramiento y apoyo.

Trate de no pensar en dejar de fumar como si fuera un acontecimiento de "o todo o nada". Esto es un proceso gradual que puede requerir muchos intentos y diferentes combinaciones de métodos antes de encontrar lo que funciona para usted.

¿ Cómo los medicamentos pueden ayudarme a dejar de fumar ?

Los medicamentos pueden ayudar a reducir los antojos de nicotina y la intensidad de sus síntomas de abstinencia.

Los productos de terapia de sustitución de nicotina (TSN), como el parche o la goma de mascar, son medicamentos de venta sin receta que contienen nicotina. Estos reducen los antojos al proporcionarle la nicotina que obtendría fumando, pero sin ninguna otra sustancia tóxica presente en el humo del tabaco.

El bupropión (Zyban®) y la vareniclina genérica son dos medicamentos recetados en B.C. para dejar de fumar. No contienen nicotina, pero actúan en el cerebro para controlar los síntomas de abstinencia y los antojos, y pueden reducir el impulso de fumar. Consulte con su profesional de la salud o farmacéutico local para saber si son una buena opción para usted y para que le den una receta.

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

QuitNow

QuitNow ofrece apoyo y medios a los residentes de B.C. mayores de 10 años que consumen tabaco o cigarrillos electrónicos. Le ayuda si quiere dejar de fumar, reducir su consumo o si aún se lo está considerando. Los entrenadores capacitados en el abandono del tabaquismo trabajan con usted de manera individual para ayudarle a atenerse a su plan y asistirle en momentos de dificultad. El sitio web y la comunidad en línea proporcionan información y apoyo motivacional que le guían para dejar de fumar. Entre las prestaciones se incluyen:

- Crear un plan personalizado en línea para dejar de fumar
- Apoyo motivacional por mensajes de texto o correo electrónico – envíe la palabra QUITNOW al 654321
- Apoyo individual de un entrenador capacitado en el abandono del tabaquismo, por teléfono o chat en directo, en el sitio web de QuitNow. Llame al número gratuito 1-877-455-2233
- Una comunidad virtual segura y acogedora para que comparta su historia y reciba el apoyo de otras personas que se encuentran en el mismo trayecto. Conéctese con otras personas en el foro QuitNow

Para obtener más información, visite la página QuitNow.

Talk Tobacco

Talk Tobacco es un programa gratuito y confidencial. Ofrece apoyo e información adaptados a cada cultura sobre cómo dejar de fumar, vapear y consumir tabaco comercial a las Primeras Naciones, los inuit, los métis y las comunidades indígenas de zonas urbanas:

- Contáctese con un orientador para dejar de fumar llamando al 1-833-998-TALK (8255) o envíe un mensaje de texto con la palabra CHANGE al 123456
- Visite la página web Talk Tobacco para más información

Para más información sobre el tabaco tradicional y acceder a ayuda adicional para dejar de fumar tabaco comercial, visite First Nations Health Authority: Respecting Tobacco (La Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones: Respeto hacia el tabaco).

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

El "PharmaCare BC Smoking Cessation Program" (Programa PharmaCare de B.C. para el abandono del tabaquismo) ayuda a los residentes de B.C. que cumplan los requisitos y que deseen dejar de fumar o de usar otros productos del tabaco. Cubre el importe del tratamiento durante doce semanas de una de las dos opciones que se describen a continuación:

- Los productos de terapia de sustitución de nicotina, como el parche o la goma de mascar
- Medicamentos con receta para el abandono del tabaquismo

Consulte a su médico o acuda a su farmacia local para inscribirse en el programa. Para obtener más información, visite: Get help quitting tobacco (Ayuda para dejar de fumar).

Su proveedor de asistencia sanitaria

Su proveedor de atención primaria, farmacéutico, dentista, consejero u otro proveedor de asistencia sanitaria también puede aconsejarle sobre qué opción o combinación de opciones es la mejor para usted.

¿Son seguros los otros productos del tabaco o la nicotina?

En Canadá se venden diversos tipos de tabaco. Entre los ejemplos se incluyen el tabaco para mascar, los puros, el tabaco de pipa y el bidis. No existe un producto de tabaco que sea seguro. Consumir el tabaco en cualquier forma supone riesgos para la salud.

Los cigarrillos electrónicos (también llamados vapeadores o e-cigarrillos) no se consideran

técnicamente productos de tabaco. La mayoría contienen nicotina y suponen riesgos para la salud debido a esta y a otros productos químicos que inhala al vapear. Aunque algunas personas han conseguido disminuir el consumo de tabaco o dejar de fumar usando cigarrillos electrónicos, seguir fumando cigarrillos convencionales mientras se vapea no reduce el riesgo de contraer enfermedades causadas por el tabaco. El vapeo no es inofensivo. En vez de esto, puede considerar métodos seguros y probados como la combinación de los productos de la terapia de reemplazo de nicotina con orientación para dejar de fumar.

Las bolsitas de nicotina no contienen tabaco y liberan nicotina cuando se colocan dentro de la boca, entre las encías y las mejillas. Están autorizadas en Canadá para ayudar a los adultos a dejar de fumar.

Estos productos son relativamente nuevos, por lo que las pruebas sobre su eficacia como ayuda para dejar de fumar son limitadas en comparación con otras TSN o productos farmacéuticos.

Estos productos no están aprobados como un instrumento para los jóvenes que están intentando dejar de fumar o vapear.

Si decide utilizar una bolsita de nicotina para dejar de fumar, asegúrese de que está utilizando un producto aprobado por Health Canada. Utilice únicamente bolsas de nicotina autorizadas según las instrucciones y no utilice bolsas de nicotina no autorizadas. Para obtener más información, visite Public advisory: Unauthorized nicotine buccal pouches may pose serious health risks (Aviso público: Las bolsitas bucales de nicotina no autorizadas pueden presentar graves riesgos para la salud).

Para obtener más información sobre los productos de tabaco, visite HealthLinkBC File #30b Riesgos de los productos alternativos de tabaco y nicotina.

¿Me puede ayudar el vapeo a dejar de fumar?

Si el uso de métodos basados en la evidencia, como la TSN, la medicación con receta y el asesoramiento para dejar de fumar no funcionan en su caso, el cambio total al vapeo puede aumentar sus posibilidades de seguir sin fumar. En comparación con los cigarrillos, el vapeo le expone a menores cantidades de sustancias químicas tóxicas y cancerígenas. Esto no significa que el vapeo sea seguro, ya que puede ser perjudicial para la salud. Es importante sustituir completamente el hábito defumar por el de vapear para reducir los riesgos para la salud. También deberá contar con un plan para dejar de vapear con el tiempo, ya que debe evitarse su consumo a largo plazo. Los recursos de QuitNow están disponibles para ayudarle a dejar el vapeo en Your Vape-Free Life.

quitnow ca