



cancer.org | 1.800.227.2345

Cómo dejar de consumir tabaco

El Director de Salud Pública de los EE.UU. afirma que “abandonar el hábito [dejar de fumar o de consumir tabaco] representa el paso más importante que se puede tomar para prolongar y elevar la calidad vida”. Dejar el hábito no es fácil, pero con ayuda sus probabilidades de lograrlo son mayores. La Sociedad Americana Contra El Cáncer pone a su disposición la información a conitnuación y otros recursos sin costo llamando al 1-800-227-2345.

[Cómo enfrentar el tabaquismo](#)

Recuerde, la adicción al tabaco es tanto física como mental. Para la mayoría de las personas, la mejor manera de dejar de fumar será una combinación de medicina, un método para cambiar los hábitos personales y apoyo emocional.

- [Hacer un plan y prepararse para su Día de Abandonar el Tabaco](#)
- [Dejar el tabaquismo con o sin humo](#)
- [Dejar los cigarrillos electrónicos](#)
- [Cómo sobrellevar la parte mental de la adicción al tabaco](#)
- [Terapia de reemplazo de nicotina para tratar el tabaquismo](#)
- [Medicamentos recetados contra el tabaquismo](#)
- [Métodos para dejar el tabaco sin el uso de medicamentos](#)
- [Cómo mantenerse alejado del tabaco después de abandonar el hábito](#)
- [Ayuda para sobrellevar las ansias y las situaciones difíciles al abstenerse del tabaquismo](#)

[Más recursos e información](#)

Dejar de fumar es la primera parte, ahora hay que dejar de fumar. Estos son algunos consejos que pueden ayudar.

- [Razones para dejar de fumar](#)

- [Beneficios que ofrece dejar de fumar](#)
- [1-855-DÉJELO-YA \[línea de ayuda del CDC\]](#)

Hacer un plan y prepararse para su Día de Abandonar el Tabaco

- [Tome la decisión para abandonar el hábito de consumir tabaco](#)
- [Fije la fecha para su Día de Abandonar el Tabaco](#)
- [Prepárese para el día que dejará de fumar](#)
- [Qué más puede hacer antes de su Día de Abandonar el Tabaco](#)
- [El día que deje de fumar](#)

No existe un método que sea considerado como el que garantice abandonar el hábito (**cesación**), pero hay algunas medidas que pueden tomarse cuando una persona decide aplicarse para lograrlo. Estos pasos pueden ser útiles ya sea que usted o un ser querido esté intentando dejar el tabaquismo en cualquiera de sus formas (tabaco para fumar, masticar o inhalar).

Tome la decisión para abandonar el hábito de consumir tabaco

Dejar de fumar o de consumir tabaco en cualquiera de sus formas es una decisión que solamente usted puede tomar. Es probable que las demás personas quieran que deje el hábito, pero es usted quien debe realmente comprometerse.

Piense [por qué quiere hacerlo](#)¹.

- ¿Le preocupa que pueda padecer una [enfermedad relacionada con el tabaquismo](#)²?
- ¿Realmente cree que los [beneficios de abandonar el hábito](#)³ superan los beneficios de continuar consumiendo tabaco?
- ¿Conoce a alguien que ha tenido problemas de salud debido al tabaquismo o por estar alrededor de alguien con este hábito?
- ¿Le interesa buscar formas de ahorrarse el dinero que gasta en cigarrillos u otras

formas de tabaco?

- ¿Está en busca de mejorar su estado de salud para algún evento próximo, tal como una boda en la familia?
- ¿Ya se ha decidido por hacer un intento serio para abandonar el hábito?

Escriba sus razones para dejar el hábito de modo que pueda repasarlas cada vez que le surja el deseo de consumir tabaco.

Fije la fecha para su Día de Abandonar el Tabaco

¿Qué es importante al momento de seleccionar el día para dejar el hábito?

Una vez que ha decidido dejar de fumar, usted está preparado para elegir una fecha. Este es un paso clave. Elija una fecha en el próximo mes como su Día de Abandonar el Tabaco. Si escoge una fecha muy lejana, esto le dará tiempo para cambiar de opinión. Aun así, debe darse suficiente tiempo para prepararse. Puede elegir una fecha que tenga un significado especial, como un cumpleaños o aniversario, o bien, puede que su Día de Abandonar el Tabaco lo haga coincidir con el [Gran día para dejar de fumar](#)⁴ (el tercer jueves de noviembre de cada año). Simplemente escoja la fecha cualquiera que le resulte mejor. Encierre con un círculo la fecha en su calendario. Haga un compromiso firme y personal de abandonar el hábito en esa fecha. Comparta con otros lo que busca lograr con su plan.

¿Cómo planea dejar de fumar?

Hay muchas maneras para dejar de fumar, y puede que algunas le funcionen mejor que otras. La [terapia de reemplazo de nicotina](#) y los [medicamentos recetados](#), son algunos entre [otros métodos](#) disponibles para dejar de fumar. Puede que también se obtenga algún beneficio con los medicamentos para dejar el consumo de los otros tipos de productos del tabaco. aprenda más sobre las maneras de parar su tabaquismo de modo que pueda encontrar el método que sea el mejor para usted. También es una buena idea consultar con su médico o dentista, y pedirles sus consejos y apoyo. Además, consulte con la organización de su seguro o plan de salud sobre los recursos o programas que estén cubiertos para este propósito, tal como medicamentos y orientación profesional.

El [apoyo](#) es otra parte clave de su plan. Los programas de apoyo en persona para dejar

ayuda. Dígale también a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted decidió dejar de fumar. Ellos pueden darle ayuda y ánimo, lo que aumenta sus probabilidades de dejar el hábito por siempre.

Combinar dos o más de los recursos disponibles para combatir el tabaquismo resulta más eficaz que emplea uno por sí solo.

Prepárese para el día que dejará de fumar

A continuación se presentan algunos pasos que le ayudarán a prepararse para el Día de Abandonar el Tabaco:

- Seleccione la fecha y márquela en su calendario.
- Informe a sus amigos y familia sobre el “Día que dejará de fumar”.
- Deshágase de todos los cigarrillos, ceniceros y/o cualquier producto del tabaco que haya en su casa, automóvil y lugar de trabajo.
- Tenga disponibles sustitutos orales: goma de mascar sin azúcar, trozos de zanahoria, caramelos macizos, palitos de canela, agitadores de café, popotes o sorbetes y/o palillos de dientes.
- Establezca un plan. ¿Utilizará terapia de reemplazo de nicotina u otros medicamentos? ¿Recurrirá a alguna línea de ayuda telefónica para dejar el hábito? ¿Irá a alguna clase de orientación para dejar el tabaco? De ser este su caso, llame para informarse sobre cómo inscribirse tan pronto como le sea posible.
- Hable con su médico sobre qué es los métodos que han dando los mejores resultados y hable consulte con la organización de su seguro o plan de salud sobre la cobertura de los programas y medicamentos.
- Practique diciendo: “No gracias, dejé de consumir tabaco”.
- Establezca un sistema de apoyo. Éste puede consistir en un programa de grupo o un amigo o familiar que haya dejado de fumar y que esté dispuesto a ayudarlo.
- Pídale a su familia y a sus amigos que aún consumen tabaco que no lo hagan a su alrededor ni que dejen cigarrillos a su alcance o donde usted pueda verlos.
- Si usted está usando bupropión o vareniclina, tome su dosis recetada cada día hasta el día que fijó para dejar de fumar.
- Piense sobre sus intentos previos de dejar de fumar. Procure determinar qué fue lo que funcionó y qué fue inútil.

Dejar de fumar con éxito es cuestión de planificación y compromiso, no de suerte. Decida ahora cuál será su propio plan.

Qué más puede hacer antes de su Día de Abandonar el Tabaco

Limite la cantidad que consume

Una forma de dejar el hábito consiste en ir reduciendo el número de cigarrillos o la cantidad de tabaco que consume cada día. Al hacer esto, usted disminuye lentamente la cantidad de nicotina en su cuerpo. Trate de lograr haber reducido a la mitad lo que normalmente consume antes de dejar el hábito por completo. Si usted suele llevar consigo su suministro de tabaco o cigarrillos en cierta cantidad, procure dejar de traer esto con usted. En su lugar, lleve consigo alguno de los sustitutos orales anteriormente mencionados.

Limite cuándo y dónde consume

Procure también reducir los momentos y lugares en los que consume tabaco. Esto le dará la oportunidad de saber cuándo su deseo de consumir tabaco se vuelve más intenso. Con ello, usted podrá determinar una estrategia en cuanto algo provoque su deseo de consumo. Nuevamente, una vez que haya decidido dejar de consumir tabaco en cierto lugar, asegúrese de no llevar consigo el tabaco cuando se encuentre en dicho lugar. En su lugar, use uno de los sustitutos orales anteriormente mencionados.

- [debido-al-tabaquismo/fumar-tabaco.html](#)
3. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/los-beneficios-que-ofrece-dejar-de-fumar-con-el-paso-del-tiempo.html
 4. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/el-gran-dia-de-no-fumar.html

Referencias

American Cancer Society. *Cancer prevention and early detection facts & figures, 2019-2020*. Available at <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/cancer-prevention-and-early-detection-facts-and-figures/cancer-prevention-and-early-detection-facts-and-figures-2019-2020.pdf>. Accessed October 10, 2020.

American Cancer Society Cancer Action Network. *States can help finish the fight against tobacco by boosting funding for tobacco prevention and cessation efforts*. 2016. Available at <https://www.fightcancer.org/releases/new-report-states-can-help-finish-fight-against-tobacco-boosting-funding-tobacco-0>. Accessed October 10, 2020.

American Lung Association. *Tobacco cessation coverage in state exchanges, 2020*. Available at https://www.lung.org/getmedia/fb9cdabf-7062-4e49-b86b-74754ab642eb/exchange-data-report_final_1.pdf. Accessed October 10, 2020.

Boccio M et al. Telephone-based coaching. *American Journal of Health Promotion*. 2017;31(12):136-142.

Centers for Disease Control and Prevention. *Quit smoking*. Available at https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.htm. Accessed October 10., 2020.

Olenik A, Mospan CM. Smoking cessation: Identifying readiness to quit and designing a plan. *Journal of the American Academy of Physician Assistants*. 2017; 30(7):13-19.

Smokefree.gov. *Build your quit plan*. Available at <https://smokefree.gov/build-your-quit-plan>. Accessed October 10, 2020.

Smoking Cessation Leadership Center. *Ready to quit*. Available at <https://smokingcessationleadership.ucsf.edu/ready-quit>. Accessed October 10, 2020.

US Department of Health and Human Services. *What you need to know about quitting*

smoking: Advice from the Surgeon General. Available at <https://www.hhs.gov/sites/default/files/2020-cessation-sgr-consumer-guide.pdf>. Accessed October 10, 2020.

US Preventive Services Task Force. *Tobacco smoking cessation in adults, including pregnant women: Behavioral and pharmacotherapy interventions*. 2015. Available at <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/document/RecommendationStatementFinal/tobacco-use-in-adults-and-pregnant-women-counseling-and-interventions>. Accessed October 10, 2020.

Actualización más reciente: febrero 8, 2021

Dejar el tabaquismo con o sin humo

- ¿Son realmente eficaces los programas de cesación?
- ¿Y cuál es la opinión sobre los medicamentos usados para fortalecer los planes de cesación?
- ¿Pueden los cigarrillos electrónicos ayudarme a dejar de consumir tabaco?
- ¿Qué puedo hacer para aumentar mis probabilidades de dejar de fumar?

Abandonar el tabaquismo (dejar de consumir tabaco) es muy parecido a bajar de peso. **Requiere de un compromiso firme por largo tiempo.**

Para quienes fuman, este proceso también es referido como programa o plan de **cesación**. Sin embargo, la cesación de alguna forma de tabaquismo puede que sea

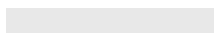
¿Son realmente eficaces los programas de cesación?

A medida que se prepare para su Día para Abandonar el Hábito y arme un plan para ello, puede que se pregunte sobre el costo de los programas de cesación y las tasas de éxito obtenidos con cada uno de los múltiples y diversos métodos disponibles. Por muchas razones, resulta difícil determinar las tasas de éxito, pues no todos los programas definen el éxito de la misma manera. Descubra cuáles son los objetivos de cada uno de los planes en los que podría interesarse. Por ejemplo, puede hacer las siguientes preguntas:

- ¿Se considera como éxito que la persona ya no esté consumiendo tabaco al finalizar el programa? ¿Se cuenta el éxito tras tres meses sin consumo? ¿Después de seis? ¿Al cumplir el año?
- ¿Cuenta como éxito consumir menos tabaco en lugar de haber eliminado el consumo por completo?
- ¿Cuál es el porcentaje o la tasa de casos exitosos del programa?
- ¿Qué tipo de seguimiento se realiza para confirmar la cantidad de casos de éxito?

Es importante recordar que es difícil dejar de fumar. En general, los programas de cesación parecen tener tasas de éxito relativamente bajas, pero aun así puede que valgan la pena. Según el cálculo de algunos de los expertos en el tema, solamente alrededor del 4% al 7% de las personas logran abandonar el hábito en algún intento dado sin el uso de un medicamento u otro tipo de ayuda. Por esta razón, encontrar un programa que se adapte a sus necesidades puede ser lo que realmente marque la diferencia.

¿Y cuál es la opinión sobre los medicamentos usados para fortalecer los planes de cesación?



Actualmente, los cigarrillos electrónicos no están aprobados por la FDA para ayudar a dejar de fumar o de consumir los productos del tabaco sin humo. Esto es porque aún no hay suficiente investigación o evidencia al respecto. En contraste, hay una gran cantidad de evidencia contundente que indica que el uso de medicación aprobada por la FDA contra el tabaquismo puede ser eficaz en ayudar a la gente a dejar el tabaquismo, especialmente cuando se acompaña de asesoría y apoyo emocional. Para más información al respecto, refiérase al contenido sobre [lo que sabemos sobre los cigarrillos electrónicos](#)¹.

¿Qué puedo hacer para aumentar mis probabilidades de dejar de fumar?

El apoyo forma parte clave de su plan. En comparación con los medicamentos usados por sí solos, combinarlo con orientación, psicoterapia u otros tipos de apoyo emocional

Enfermedades (CDC) recomiendan seguir uno de los métodos que se sabe que son útiles para abandonar el hábito usados para otras formas de tabaquismo. Acceda a más información sobre cómo abandonar el hábito en el contenido sobre [hacer un plan para dejar el tabaquismo](#) y [cómo dejar de consumir tabaco que genera humo o en cualquiera de sus otras formas](#).

Si usted está teniendo dificultades para dejar el uso de cigarrillos electrónicos, hable al respecto con su médico o con el personal farmacéutico. Usted puede conseguir ayuda de otros servicios de apoyo, tal como de las líneas de ayuda telefónica estatales (1-800-784-8669) o de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (1-800-227-2345).

¿Pueden los cigarrillos electrónicos ser de ayuda para dejar de fumar?

Algunas personas que fuman han escogido probar con los cigarrillos electrónicos como un método para abandonar el hábito de los cigarrillos convencionales. La Sociedad Americana Contra El Cáncer no recomienda el uso de cigarrillos electrónicos como un método de cesación contra el tabaquismo. No existe ningún dispositivo electrónico de suministro de nicotina que haya sido aprobado por la FDA como algo seguro y eficaz para dejar el hábito. Es importante mencionar que las personas que cambian a los cigarrillos electrónicos en su intento por abandonar el hábito, aún se están exponiendo a los constantes riesgos potencialmente peligrosos para la salud que conlleva esta forma de consumo. Lo mejor para dejar de consumir tabaco en cualquiera de sus formas, incluyendo los cigarrillos electrónicos, tan pronto como sea posible tanto para reducir los riesgos a la salud, como para evitar una adicción a la nicotina.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html

Referencias

American Cancer Society. *American Cancer Society Position Statement on Electronic Cigarettes*. 2019. Available at <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/e-cigarette-position-statement.html>. Accessed October 10, 2020.

Centers for Disease Control and Prevention. *Protecting young people from e-cigarettes*. Available at <https://www.cdc.gov/tobacco/features/back-to-school/protecting->

Terapia de reemplazo de nicotina para tratar el tabaquismo

- Selección y uso de la terapia de reemplazo de nicotina que sea el más adecuado para usted
- Combinación del parche y otros productos de reemplazo de nicotina
- Terapia de reemplazo de nicotina de altas dosis para personas que fuman mucho
- Cómo discontinuar la terapia de reemplazo de nicotina

personas expresan que no pueden dejar el hábito. El uso de la NRT reduce estos síntomas.

Muchas personas pueden dejar de consumir tabaco sin usar la NRT, pero la mayoría de los que tratan de dejar el hábito no logra hacerlo en el primer intento. De hecho, los fumadores por lo general necesitan hacer muchos intentos (algunas veces tantos como 10 o más) antes de que puedan dejar el hábito definitivamente. La mayoría de las personas que intentan dejar de fumar por su propia cuenta vuelve a recaer dentro del primer mes de comenzar a no hacerlo, a menudo debido a los síntomas de abstinencia.

Junto con la asesoría u otras formas de apoyo, la NRT también ha mostrado ser útil en ayudar a aumentar el número de consumidores de tabaco que no produce humo a que abandonen el hábito.

Usted podrá empezar a usar la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) tan pronto se haya despojado de todo el tabaco a su alrededor. No es necesario que espere cierta cantidad de tiempo para colocarse un parche o para comenzar a utilizar el chicle, las pastillas para chupar, el rociador nasal o el

(usted podría absorber más nicotina debido al suministro de sangre adicional).

La nicotina se absorbe a través de la piel y las membranas mucosas. Por lo tanto, usted debe almacenar y deshacerse de su NRT con seguridad. Una sobredosis puede causar la muerte. El problema con una sobredosis es más peligroso entre niños y mascotas (suministro accidental) debido a su menor tamaño. Mantenga la NRT y cualquier goma de mascar o parches y cartuchos, envases, etc. usados o vacíos fuera del alcance de niños y mascotas. Nunca los tire a la calle ni en cestos de basura abiertos a los que los niños o animales puedan tener acceso.

La mayoría de los productos de terapia de reemplazo de nicotina (NRT) se recomienda en función de qué tanto usted fuma. Sin embargo, no existe formalmente una clasificación académica ni de algún grupo médico que defina a un fumador leve, habitual o excesivo.

Estas son pautas generales:

- Fumador leve: fuma menos de 10 cigarrillos por día
- Fumador excesivo: fuma una cajetilla al día o más
- Un fumador habitual se encuentra entre el fumador leve y el fumador excesivo

¿Cómo saber la dosis de NRT a ser usada en función de mi consumo de tabaco que no produce humo?

Para los productos de tabaco que no producen humo, puede que ciertos tipos de terapia de reemplazo de nicotina resulten más útiles que otros. Si se hace una reflexión sobre el uso de los productos del tabaco, el uso de los chicles y las grageas de nicotina son básicamente como productos de tabaco que no producen humo. Estos productos de NRT también le ayudan a controlar la dosis y a reducir los síntomas de abstinencia.

Están diseñados para más o menos igualar la cantidad de nicotina que usted obtendría a través del consumo de tabaco. Pueden representar un reto mayor llegar a determinar la dosis adecuada para los consumidores de tabaco que no produce humo, pues las dosis etiquetada de NRT es para las personas que fuman.

Para evitar los síntomas de la abstinencia, puede que quiera dirigir la dosis de nicotina de forma apegada a la cantidad de nicotina que se obtenía de masticar o aspirar tabaco.

A continuación se indican unas pautas generales:

- Un consumidor excesivo es aquella persona que consume más de tres latas de tabaco para aspirar o más de tres bolsitas de tabaco en una semana, y que normalmente necesitaría una dosis mayor de NRT (al igual que los fumadores excesivos).
- Aquellos que consumen de 2 a 3 latas o bolsitas por semana por lo general deben probar con dosis moderadas de NRT.
- Y quienes consumen menos de 2 deberán limitarse a las menores dosis de NRT.

Si usted ha decidido probar la terapia de reemplazo de nicotina, consulte con su proveedor de atención médica sobre la dosis a ser empleada antes de empezar su plan de abandonar el hábito.

Tipos de terapia de reemplazo de nicotina

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado cinco formas de terapia de reemplazo de nicotina (NRT):

- Parche
- Goma de mascar (chicle)
- Rociador nasal (*spray*)
- Inhaladores
- Pastillas para chupar (grageas)

Al usar cualquier forma de NRT, lo más importante es leer y seguir atentamente las instrucciones que aparecen en la etiqueta del empaque o envase.

Parches de nicotina (sistemas transdérmicos de nicotina)

Los parches pueden comprarse tanto con receta, como sin ella.

Los parches proveen una dosis medida de nicotina a través de la piel. Usted se volverá menos dependiente de la nicotina a medida que vaya cambiando a parches que contienen una dosis más baja durante varias semanas. Existen muchos tipos de parches de diferentes concentraciones en el mercado. E0 1 6l0is 1otinaTj 0 vn en T BT 1 0 0 1 72 362

Cómo utilizar los parches de nicotina: según la corpulencia de la persona y los hábitos de fumar, la mayoría de los fumadores debe empezar usando un parche de máxima concentración (15-22 mg de nicotina) diariamente durante cuatro semanas, y después un parche de menor concentración (5-14 mg de nicotina) por otras cuatro semanas. El parche se cambia cada día, y debe colocarse por la mañana en un área limpia y seca de la piel que no tenga mucho vello. Debe colocarse entre el cuello y la cintura, por ejemplo, en la parte superior del brazo o en el pecho. La FDA aprobó el uso del parche por un total de tres a cinco meses.

Posibles efectos secundarios del parche de nicotina

- Irritaciones de la piel (enrojecimiento y picazón)
- Mareos
- Palpitaciones aceleradas
- Dificultades para dormir o sueños inusuales
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Rigidez y dolor muscular

Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Algunos efectos secundarios, tal como los latidos acelerados, pueden ocurrir debido a que la dosis de nicotina es demasiado alta para usted. Suspenda el uso del parche y hable con su doctor si esto sucede. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

Medidas que puede tomar en relación con los efectos secundarios

- Intente una marca de parches diferente, si se le irrita la piel.
- Reduzca la cantidad de nicotina usando un parche de dosis más baja.
- Las dificultades para dormir pueden desaparecer al cabo de tres a cuatro días. Si no es así (y usted está usando un parche de 24 horas), intente cambiarse a un parche de 16 horas.

La goma de mascar es una forma de reemplazo de acción rápida. La nicotina se absorbe a través de la membrana mucosa de la boca. Usted puede comprarla sin receta, y está disponible en concentraciones de 2 mg y 4 mg.

Cómo utilizar la goma de mascar o chicle de nicotina:

para obtener mejores resultados, siga las instrucciones que vienen en el empaque. Masque el chicle lentamente hasta que note un sabor a pimienta o sienta un cosquilleo. Luego manténgalo en una de sus mejillas en el interior de la boca hasta que ya no sienta el sabor a pimienta. Mastique para que el sabor a pimienta se vuelva a sentir, y manténgalo a un lado de la boca nuevamente. Repita este proceso por 20 a 30 minutos. La comida y los líquidos que consuma pueden afectar la absorción de la nicotina. Por lo tanto, no consuma alimentos ni bebidas al menos 15 minutos antes y durante el uso de la goma de mascar.

Al seleccionar su dosis, considere si usted:

- Fuma 25 o más cigarrillos al día
- Fuma dentro de 30 minutos de haberse despertado
- Tiene problemas al no poder fumar en áreas restringidas

Si cualquiera de los anteriores le describe a usted, es posible que necesite comenzar una goma de mascar con la dosis más elevada de 4 mg.

No consuma más de 24 chicles al día. Por lo general, se recomienda utilizar la goma de mascar de nicotina de 6 a 12 semanas, hasta un máximo de 6 meses. Disminuir progresivamente la cantidad de goma de mascar que usa a medida que se acerca a los 3 meses puede ayudarle a dejar su uso.

Otra de las ventajas del chicle de nicotina consiste en que le permite controlar las dosis de nicotina. El chicle se puede usar cuando sea necesario o en un horario fijo durante el día. La investigación más reciente indica que la dosificación programada funciona mejor. Es común un programa que consista en uno o dos chicles por hora. Por otra parte, con un horario de uso según sea necesario, usted puede usarlo cuando más lo necesite (cuando sienta deseos de fumar).

Posibles efectos secundarios de la goma de mascar de nicotina

- Mal sabor
- Irritación de la garganta

- Úlceras en la boca
- Hipo
- Náuseas
- Molestia en las mandíbulas
- Palpitaciones aceleradas
- Náuseas

La goma de mascar también se puede pegar y causar daños a la dentadura y arreglos dentales.

El malestar en el estómago y en las mandíbulas suele ser causado por el uso incorrecto del chicle, como tragarse la nicotina o mascar el chicle demasiado rápido. Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Si presenta latidos acelerados o palpitaciones irregulares, suspenda el uso de la goma de mascar y hable con su médico. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

Rociador (*spray*) nasal de nicotina

El rociador nasal de nicotina sólo está disponible con receta médica.

Este método suministra rápidamente nicotina al torrente sanguíneo porque se absorbe por la nariz. Alivia muy rápidamente los síntomas de la abstinencia y le permite controlar el deseo por los productos del tabaco que suministran la nicotina. Por lo general, a los fumadores les resulta bien este método ya que es fácil de usar cuando se necesita.

Cómo usar el rociador nasal de nicotina

La mayoría de la gente recibe la indicación de usar de 1 a 2 dosis por hora (1 dosis = 2 aplicaciones, 1 en cada fosa nasal). Al principio se necesita al menos 8 dosis (16 aplicaciones) al día, pero utilícelo según se lo indique su médico. Usted no debe usar más de 40 dosis (80 aplicaciones) por día. Las instrucciones pueden variar. Hable con su médico sobre el plan que sea mejor para usted.

La FDA recomienda que se recete para usarse en períodos de tres meses y que no se use por más de seis meses.

Posibles efectos del rociador nasal de nicotina

Los efectos secundarios más comunes del rociador nasal se alivian en alrededor de 1 a 2 semanas, y pueden incluir:

- Irritación nasal
- Esgurrimiento nasal
- Ojos llorosos
- Estornudos
- Garganta irritada
- Tos

Otros efectos secundarios relacionados con la nicotina incluye:

- Latidos acelerados
- Nerviosismo
- Dolor de cabeza

Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Pueden que surjan algunos efectos secundarios, tales como latidos acelerados, porque está recibiendo demasiada nicotina. Suspenda el uso del spray para ver si las sensaciones se alivian y hable con su doctor si esto sucede. Es posible que necesite utilizarlo con menos frecuencia. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

Si padece asma, alergias, pólipos nasales o problemas de sinusitis, su médico puede recomendarle otra forma de reemplazo de nicotina.

Nota especial: esta forma de NRT representa un riesgo más grave para los niños y las mascotas, ya que los envases vacíos del rociador nasal contiene suficiente nicotina como para causarles daño. No permita que el líquido entre en contacto con su piel. Si hubiese cualquier contacto con la piel, enjuáguese bien de inmediato con agua solamente. Si un envase se rompe o sale líquido de éste, use guantes de goma o plástico para limpiar y despojarlo. Llame a *Poison Control* y reciba ayuda de urgencia si tiene alguna pregunta sobre una sobredosis.

Inhaladores de nicotina

Los inhaladores solamente pueden obtenerse con receta médica.

El inhalador de nicotina es un tubo plástico y delgado que tiene un cartucho de nicotina.

Nota especial: esta forma de NRT representa un riesgo adicional para los niños y las mascotas, ya que los cartuchos usados aún tienen suficiente nicotina como para causar daño si alcanzan la piel o las membranas mucosas (por ejemplo, si es lamido o hace contacto con los ojos, la boca u otras membranas mucosas). Asegúrese de almacenar y deshacerse de los cartuchos usados para que estén fuera del alcance de los niños y las mascotas. Llame a *Poison Control* y reciba ayuda de urgencia si tiene alguna pregunta sobre una sobredosis.

Grageas (pastillas) de nicotina

Las pastillas de nicotina para chupar se pueden comprar sin receta.

Las pastillas vienen en dos concentraciones: 2 y 4 mg. Los fumadores escogen sus dosis según el tiempo que normalmente les tome encender el primer cigarrillo después de haberse levantado. Si usted fuma su primer cigarrillo dentro de 30 minutos de haberse levantado, use las pastillas de 4 mg. Si pasan más de 30 minutos después de haberse levantado, use las pastillas de 2 mg.

Cómo utilizar las pastillas de nicotina:

la dosis recomendada es una pastilla cada 1 a 2 horas durante 6 semanas, luego 1 pastilla cada 2 a 4 horas durante 7 a 9 semanas, y finalmente, 1 pastilla cada 4 a 8 horas por 10 a 12 semanas. Además, los fabricantes de estas pastillas recomiendan lo siguiente:

- No consuma alimentos ni bebidas por al menos 15 minutos antes de consumir una pastilla o mientras la esté consumiendo (algunas bebidas pueden afectar la eficacia de las pastillas).
- No chupe más de 1 pastilla a la vez. Tampoco consuma una pastilla inmediatamente después de la otra.
- Chupe la pastilla hasta que se disuelva completamente, alrededor de 20 a 30 minutos. Muévela de un lado a otro en la boca. No muerda ni mastique la pastilla como si fuera un dulce duro, ni tampoco se la trague. La nicotina se absorbe a través de las membranas mucosas de la boca.
- No use más de 5 pastillas en 6 horas, o más de 20 pastillas por día.
- Deje de usar las pastillas después de 12 semanas. Si después de este tiempo, usted siente que necesita usarlas, consulte con su médico.

rociadores nasales debido a alergias u otras condiciones.

La goma de mascar puede pegarse a las dentaduras o al trabajo dental, lo que

Actualmente se realizan estudios para refinar el uso de las terapias de reemplazo de nicotina. Si usted cree que necesita una terapia de reemplazo de nicotina por un periodo de tiempo diferente a lo recomendado, lo mejor es consultar con su médico sobre este asunto.

Dependencia a largo plazo de la terapia de reemplazo de nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina (NRT) tiene el potencial de causar dependencia a largo plazo. La nicotina es adictiva, y las personas pueden transferir su dependencia de del tabaco a la NRT.

Use la NRT solamente por el tiempo que lo necesite, según se lo recete su proveedor de atención médica. Consulte con su médico si tiene problemas para dejar de usar la NRT.

Referencias

Agency for Healthcare Research and Quality. Clinical Guidelines for Prescribing Pharmacotherapy for Smoking Cessation. December 2012. Accessed at www.ahrq.gov/professionals/clinicians-providers/guidelines-recommendations/tobacco/prescrib.html on January 14, 2016.

Aubin HJ, Luquiens A, Berlin I. Pharmacotherapy for smoking cessation: pharmacological principles and clinical practice. *Br J Clin Pharmacol*. 2014;77(2):324-336.

Carpenter MJ, Jardin BF, Burris JL, et al. Clinical Strategies to Enhance the Efficacy of Nicotine Replacement Therapy for Smoking Cessation: A Review of the Literature. *Drugs*. 2013;73:407-426.

McDonough M. Update on medicines for smoking cessation. *Aust Prescr*. 2015;38(4):106-111.

Mills EJ, Wu P, Lockhart I, Wilson K, Ebbert JO. Adverse events associated with nicotine replacement therapy (NRT) for smoking cessation. A systematic review and meta-analysis of one hundred and twenty studies involving 177,390 individuals. *Tob Induc Dis*. 2010;8:8.

National Institutes of Health. Nicotine Nasal Spray. Updated January 13, 2016. Accessed at www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/meds/a606020.html on January 15,

2016.

National Institutes of Health. Nicotine Oral Inhalation. Updated January 13, 2016. Accessed at www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/meds/a606021.html on January 15, 2016.

World Health Organization. WHO Recommendations for the Prevention and Management of Tobacco Use and Second-Hand Smoke Exposure in Pregnancy. 2013. Accessed at www.who.int/tobacco/publications/pregnancy/guidelinstobaccosmokeexposure/en/ on January 14, 2016.

Actualización más reciente: enero 12, 2017

Cómo sobrellevar la parte mental de la adicción al tabaco

- [Lo que usted podría sentir al dejar de consumir tabaco](#)
- [Lo que usted puede hacer](#)
- [Programas para dejar de consumir tabaco](#)
- [Lo que se busca conseguir con un programa para dejar el consumo de tabaco](#)
- [Apoyo de la familia y de los amigos](#)

La nicotina es la droga en el tabaco que causa una sensación placentera y distrae al consumidor de sensaciones desagradables. **Con el paso del tiempo, una persona se vuelve dependiente físicamente y adicto emocionalmente a la nicotina.** Esta dependencia física causa síntomas de abstinencia desagradables cuando usted trata de abandonar el hábito de fumar o de consumir otras formas de tabaco. También hay efectos mentales y emocionales. La nicotina afecta en realidad a las emociones y a la química del cerebro.

Lo que usted podría sentir al dejar de consumir tabaco

- Depresión
- Tristeza o aflicción

- Un sentimiento de pérdida
- Frustración
- Impaciencia
- Enojo
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Problemas de concentración
- Intranquilidad o aburrimiento

Lo que usted puede hacer

Hay muchos recursos para ayudar a dejar de fumar o de consumir otras formas de tabaco para siempre. En la mayoría de los casos, los consumidores de tabaco son conscientes de los síntomas físicos que causan molestias y consideran métodos como [terapias de reemplazo de nicotina](#) y [medicamentos](#) para ayudar a aliviarlos. Sin embargo, puede que no estén listos para afrontar el efecto mental, lo que puede ser un desafío mayor.

La dependencia emocional y mental (adicción) hace difícil mantenerse alejado de la nicotina una vez se deja el hábito. Para dejar el hábito y mantenerse así, los consumidores de tabaco tienen que lidiar tanto con la dependencia física como la mental. Afortunadamente, se dispone de servicios de orientación y de apoyo, así como materiales de autoayuda para ayudarle a superar estos momentos. Al igual que los síntomas físicos, los cambios emocionales se van superando con el paso del tiempo.

Usted se puede preparar para los efectos mentales de la abstinencia del tabaco.

Programas para dejar de consumir tabaco

Líneas de ayuda vía telefónica para dejar de consumir tabaco

En los Estados Unidos, en todos los 50 estados y el Distrito de Columbia se cuenta con algún tipo de programa gratuito de ayuda por teléfono que pone en contacto a quienes llaman con orientadores capacitados. Estos especialistas ayudan a planificar un método para dejar el hábito que se ajusta a los patrones únicos de consumo de cada persona. Las personas que obtienen orientación vía telefónica duplican la tasa de éxito de dejar el hábito en comparación con aquellas que no

obtienen este tipo de ayuda. Los estudios de investigación han mostrado que la orientación vía telefónica también es útil para las personas que buscan dejar el hábito de consumir otras formas de tabaco que no producen humo.

Los consejeros pueden sugerirle una combinación de métodos que incluya medicamentos, cursos locales, folletos de auto ayuda y/o apoyo mediante una red de amigos y familiares. La ayuda de un orientador puede evitar que las personas que están dejando el hábito cometan errores comunes.

Además, la orientación por teléfono es más conveniente que otros programas de apoyo. No requiere conducir el auto, transportación o guarderías, y está disponible por las noches y los fines de semana.

La eficacia de los servicios de apoyo por teléfono ha llevado al desarrollo de muchos servicios de asistencia en Internet, así como de aplicaciones móviles para dejar el hábito. Aun así, ofrecen otro recurso de apoyo fácil de usar para las personas que intentan dejar de consumir tabaco.

Grupos de apoyo para personas que dejan el hábito

Los grupos de apoyo para las personas que dejan el consumo de tabaco también pueden ser útiles. *Nicotine Anonymous*[®] (NicA) es un grupo de apoyo establecido hace mucho tiempo. Este grupo lleva a cabo reuniones de forma periódica y aplica los 12 pasos del programa de Alcohólicos Anónimos (AA) a la adicción del tabaco. Esto incluye asistir a las reuniones y seguir el programa. La gente que asiste por primera vez a *NicA* podría seleccionar a un mentor para que le ayude a través de todos los pasos y para que le apoye cuando surja la tentación de consumir tabaco. Estas reuniones son gratuitas, aunque se recaudan donaciones para ayudar a cubrir los gastos. *NicA* también ofrece reuniones por teléfono y por Internet, así como apoyo en línea en su sitio Web.

Usted puede saber si hay un grupo de *NicA* cerca de usted si llama al 1-877-879-6422 o si visita www.nicotine-anonymous.org¹. Este es solo uno de los muchos tipos de programas de apoyo.

A menudo, la Sociedad Americana Contra El Cáncer o la oficina local del Departamento de Salud también auspician clases para dejar el hábito.

En algunos lugares de trabajo, hospitales, y centros de bienestar se brindan programas, grupos o cursos para dejar el consumo de tabaco. Puede que sean conducidos por profesionales y que se enfoquen en información y educación. *ibrg /GS8 T se enfbares*

mientras que otros se enfocan en compartir las experiencias de los miembros del grupo. Algunos grupos se reúnen por solo unas semanas, mientras otros continúan indefinidamente. Hay muchas opciones, y los diferentes tipos de grupos funcionan mejor para distintas personas. Encuentre uno que le resulte útil a usted.

Para las personas que no pueden asistir a las reuniones de grupos de apoyo, hay sistemas de apoyo por teléfono y en línea mediante sitios Web (refiérase a la información anterior).

Verifique con su empleador, compañía de seguro médico u hospital local para encontrar un grupo de apoyo que mejor se ajuste a sus necesidades. Usted puede llamar a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345 para averiguar qué servicios de apoyo podrían estar disponibles en su región.

Lo que se busca conseguir con un programa para dejar el consumo de tabaco

Los programas para dejar el consumo de tabaco están diseñados para ayudar a la gente a reconocer y sobrellevar los problemas que surgen durante el tiempo en que tratan de abandonar el hábito. Además, los programas deben proveer apoyo y ánimo para que estas personas se mantenga si consumir tabaco. Esto ayuda al ex consumidor a evitar muchos de los errores comunes al dejar el hábito.

Los estudios han demostrado que los mejores programas incluyen orientación individual o en grupo. Existe una relación estrecha entre la frecuencia, el tiempo que la orientación dura (el alcance) y la tasa de éxito (en general, entre mayor alcance ofrezca el programa, mayor será la probabilidad de éxito).

El alcance del programa puede aumentar al brindar más sesiones o al prolongar la duración de éstas, o bien aumentando el número de semanas en que las sesiones son programadas. Por lo tanto, cuando esté buscando un programa, trate de encontrar uno que ofrezca lo siguiente:

- Que las sesiones al menos tengan una duración de 15 a 30 minutos
- Que se ofrezcan al menos cuatro sesiones
- Que el programa dure al menos dos semanas (por lo general, si dura más tiempo es mejor)

Asegúrese de que el líder del grupo haya recibido capacitación sobre cómo dejar el hábito de consumir tabaco.

No todos los programas son confiables. Por lo tanto, tenga precaución. Tenga cuidado con aquellos programas que hacen lo siguiente:

- Prometen éxito fácil y al instante, con poco esfuerzo de su parte
- Usan inyecciones o pastillas, especialmente ingredientes “secretos”
- Anuncian una tasa de éxito de 100% sin efectos negativos
- Cobran un cargo muy alto (llame a la oficina local de [Better Business Bureau](#)² si tiene alguna duda)
- No proveen referencias ni números de teléfono de personas que hayan participado del programa

Apoyo de la familia y de los amigos

Muchos ex consumidores de tabaco afirman que una red de apoyo por parte de la familia y los amigos fue muy importante durante el tiempo que estaban dejando el hábito. Puede que otras personas, como sus compañeros de trabajo o doctor de cabecera, le brinden su apoyo y ánimo. Dígale a sus amigos cuáles son sus planes para dejar de fumar. Trate de pasar tiempo con personas que no consumen tabaco y con ex consumidores quienes apoyen sus esfuerzos para dejar el hábito. Dígales las necesidades que usted tiene. Por ejemplo, ser pacientes con usted a medida que pasa por las ansias de fumar o consumir tabaco, atender a sus llamadas tarde en la noche o temprano en la mañana, y planear actividades en lugares donde el consumo de tabaco resulte complicado. Descubra con qué puede contar por parte de cada amistado o familiar. También puede sugerirles que se refieran a la información en [Helping a Smoker Quit: Do's and Don'ts](#)³ (disponible en inglés).

Hyperlinks

1. www.bbb.org/
2. www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/helping-a-smoker-quit.html

Referencias

Lemaire RH, Bailey L, Leischow SJ. Meeting the Tobacco Cessation Coverage Requirement of the Patient Protection and Affordable Care Act: State Smoking Cessation Quitlines and Cost Sharing. *Am J Public Health*. 2015;105(Suppl 5):S699-S705.

Nash CM, Vickerman KA, Kellogg ES, Zbikowski SM. Utilization of a Web-based vs integrated phone/Web cessation program among 140,000 tobacco users: an evaluation across 10 free state quitlines. *J Med Internet Res*. 2015;17(2):e36.

Terry PE, Seaverson EL, Stauffer MJ, Tanaka A. The effectiveness of a telephone-based tobacco cessation program offered as part of a worksite health promotion program. *Popul Health Manag*. 2011;14(3):117-125.

Wing VC, Payer DE, Houle S, George TP, Boileau I. Measuring cigarette smoking-induced cortical dopamine release: A [¹¹C]FLB-457 PET study. *Neuropsychopharmacology*. 2015;40(6):1417-1427.

Actualización más reciente: enero 12, 2017

Medicamentos recetados contra el tabaquismo

- [Vareniclina \(Chantix\)](#)
- [Bupropión \(Zyban\)](#)
- [Otros medicamentos de receta para ayudar a los fumadores a dejar de fumar](#)
- [Otros medicamentos bajo estudio para ayudar a los fumadores a dejar el hábito](#)

Hay medicamentos de venta con receta que han demostrado que ayudan a los fumadores a dejar de fumar. Algunos pueden usarse por sí solos o junto con la [terapia de reemplazo de nicotina](#). A menudo es necesario tomarlos con semanas de antelación a la fecha establecida como el día en que dejará el hábito por completo.

Los fumadores que dependen significativamente de la nicotina deben considerar el reemplazo de nicotina o la terapia con medicamentos para ayudarles a dejar de fumar. Los signos de dependencia severa son:

- Fumar más de 1 cajetilla al día
- Fumar dentro de 5 minutos de haberse levantado
- Fumar incluso mientras está enfermo
- Despertarse por la noche a fumar
- Fumar para aliviar los síntomas de la abstinencia

Mientras más de estos apliquen, más severa es la dependencia.

Varios estudios han indicado que la vareniclina puede aumentar la probabilidad de dejar el consumo de tabaco que no produce humo en comparación con no usar ningún medicamento, al menos en el corto plazo (algunos estudios también determinaron que las grageas o pastillas de nicotina pueden ayudar).

Consulte con su proveedor de atención médica si considera que querría tomar algún medicamento que le ayude en su esfuerzo por dejar el consumo de tabaco. Usted necesitará de una receta médica.

Vareniclina (Chantix)

La vareniclina (también llamada Chantix[®]) es un medicamento que requiere receta y que fue desarrollado para ayudar a la gente a que deje de fumar. Funciona al interferir con los receptores de nicotina en el cerebro. Esto significa que tiene dos efectos:

- Disminuye el placer que una persona consigue de fumar.
- Reduce los síntomas ocasionados con la abstinencia de nicotina.

Normalmente la vareniclina comienza a tomarse (una pastilla) entre un mes y una semana previo a su día en que dejará por completo el tabaco. Se toma tras las comidas, con un vaso de agua entero. La dosis diaria aumenta durante los primeros ocho días en que se toma el medicamento. Si surgen problemas con la dosis mayores receptores

Algunos de los efectos secundarios reportados son:

- Náuseas
- Vómito
- Dolor de cabeza
- Dificultades para dormir, sueños inusuales o sonambulismo
- Estreñimiento
- Flatulencia
- Cambios en los sentidos del gusto
- Erupciones en la piel.
- Convulsiones
- Problemas cardiacos o con los vasos sanguíneos (mayormente entre personas que ya presentaban esta afecciones)
- Cambios en el comportamiento o estado de humor, como depresión, alucinaciones, ilusiones psicóticas, agresividad, hostilidad, agitación, ansiedad, pánico o incluso hasta pensamientos suicidas

Consulte con su proveedor de atención médica sobre lo que usted puede esperar al tomar este medicamento, y cómo se debe proceder en caso de que usted o alguien más note alguno de los posibles efectos secundarios. Asegúrese de informar a su profesional médico si usted ha tenido un episodio de depresión en el pasado, o si presenta cualquier trastorno de la salud mental, así como de notificar en cuanto empiece a sentirse deprimido(a) o si surgen pensamientos relacionados con el suicidio.

Combinación de vareniclina y terapia de reemplazo de nicotina o bupropión para dejar de fumar

Se están llevando a cabo investigaciones para determinar si es seguro usar la vareniclina al mismo tiempo que la terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés). Algunos estudios han sugerido que el uso de vareniclina junto con NRT puede tolerarse bien y es seguro, pero otros han indicado que esto no brinda un beneficio a largo plazo en ayudar a la gente a dejar el hábito. Es necesario realizar más investigaciones al respecto.

También se están realizando actualmente estudios sobre el uso de vareniclina y bupropión al mismo tiempo. Mientras que puede haber un beneficio de combinar ambos medicamentos en contraste con tomar solo vareniclina, se requiere de más investigación para comprender si esto podría causar efectos secundarios más graves.

Bupropión (Zyban)

El bupropión también es referido por sus marcas comerciales Zyban[®], Wellbutrin[®] y Aplenzin[®]. Es un antidepresivo de receta de acción prolongada que ayuda a reducir las ansias y los síntomas de abstinencia de la nicotina. No contiene nicotina. Este medicamento actúa sobre los agentes químicos del cerebro que están relacionados con los deseos de fumar. El bupropión funciona mejor si se comienza una o dos semanas antes de que deje de fumar. La dosis normal es una o dos tabletas de 150 mg por día.

Si usted sigue sin consumir tabaco después de 7 a 12 semanas de haber estado tomando bupropión, puede que su proveedor de atención médica le indique que lo tome por algún tiempo adicional para ayudar a prevenir que vuelva a consumir. Mantenga sus otros sistemas de apoyo durante este momento y por al menos algunos meses después de dejar el hábito.

Este medicamento **no se debe tomar** si usted tiene o ha tenido:

- Convulsiones (puede causar o empeorar las convulsiones)
- Un consumo de alcohol contundente
- Cirrosis
- Lesiones graves en la cabeza
- Enfermedad bipolar (trastorno maníaco-depresivo)
- Anorexia o bulimia (trastornos de alimentación)

Tampoco debe tomarlo si está tomando sedantes (calmantes) o ha tomado recientemente un inhibidor de la monoaminoxidasa (MAOI, un tipo más antiguo de antidepresivo).

Informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier afección o alergia que usted tenga antes de comenzar a tomar bupropión, incluyendo la posibilidad de estar en estado de embarazo.

Efectos secundarios del bupropión

Algunos de los efectos secundarios reportados son:

- Resequedad bucal
- Congestión nasal
- Problemas para dormir y pesadillas
- Cansancio

- Estreñimiento
- Náuseas
- Dolores de cabeza
- Hipertensión arterial (presión alta)
- Convulsiones
- Depresión, ansiedad, agitación, hostilidad, agresividad, entusiasmo exagerado o hiperactividad, confusión e incluso tener pensamientos suicidas

Si está tomando bupropión, llame a su proveedor de atención médica si nota que se siente en un estado de depresión o comienzan a tener pensamientos relacionados con el suicidio. También asegúrese de preguntar lo que usted puede esperar al tomar este medicamento, y cómo se debe proceder en caso de que usted o alguien más note alguno de los posibles efectos secundarios.

El bupropión puede generar reacciones adversas con otros medicamentos y no debe tomarse con ciertas medicinas o suplementos. Asegúrese de informar a su médico sobre todo lo que usted esté tomando, como medicamentos, vitaminas, hierbas, suplementos, y cualquier medicamento que tome cuando lo necesita, como acetaminofeno (Tylenol) o aspirina. También asegúrese de informar a cada profesional médico que consulte que está tomando bupropión.

Si usted está considerando usar un medicamento que requiere receta para dejar de consumir tabaco, consulte con su proveedor de atención médica para saber exactamente cuándo comenzar y cómo emplear la medicina. Además, averigüe a qué efectos secundarios debe prestar atención e informar cuando se presenten. Agregue una nota en su calendario que le recuerde cuándo comenzar el medicamento.

Otros medicamentos de receta para ayudar a los fumadores a dejar de fumar

Para aquellas personas que no pueden usar ninguno de los medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE.UU. para ayudarles a dejar de fumar, o para aquellas que han usado esos medicamentos y no han podido dejar de fumar, existen otros que han demostrado ser prometedores en estudios clínicos. Estos medicamentos son recomendados por la *Agency for Healthcare Research and Quality* para esta clase de uso, pero no han sido aprobados por la FDA con este propósito y por lo tanto son usados como “no autorizados” (refiérase a [Off-label Drug Use](#)¹ [disponible solo en inglés] para más información). Los medicamentos solamente están disponibles con una receta y no se recomiendan para fumadoras

embarazadas, adolescentes o personas que fuman menos de 10 cigarrillos al día.

Nortriptilina

Este es un medicamento antidepresivo que lleva más tiempo en el mercado y que ayuda a reducir los síntomas de abstinencia del tabaco. Se ha observado que aumenta las probabilidades de dejar de fumar con éxito en comparación con quienes no toman

mientras usted toma este medicamento. Además, este medicamento puede afectar su capacidad para conducir u operar maquinaria.

La clonidina puede comenzarse hasta tres días antes de dejar de fumar, pero también puede iniciarse el día que deja de fumar. No debe suspenderse repentinamente. La dosis tiene que ser reducida durante el transcurso de varios días para prevenir un rápido incremento en la presión sanguínea, agitación, confusión o temblores.

Otros medicamentos bajo estudio para ayudar a los fumadores a dejar el hábito

Un medicamento llamado **citisina** ha mostrado ser prometedor y está siendo estudiado

cessation: an overview and network meta-analysis. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013 May 31;5:CD009329.

Ebbert JO, Hatsukami DK, Croghan IT, et al. Combination varenicline and bupropion SR for tobacco-dependence treatment in cigarette smokers: a randomized trial. *JAMA.* 2014;311(2):155-163.

Los cigarrillos electrónicos y dispositivos similares no están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) como un método de ayuda contra el tabaquismo. Esto obedece al hecho de que todavía no se cuenta con suficiente evidencia ni investigación al respecto.

Algunas personas que fuman optan por usar los cigarrillos electrónicos como método para dejar de fumar. Al dejar de fumar se generan beneficios para la salud claramente documentados. Pero las personas que fuman y que cambian a los cigarrillos electrónicos continúan exponiendo su salud a riesgos potencialmente graves. Es importante discontinuar tan pronto como sea posible el uso de cualquier producto derivado del tabaco independientemente de su presentación, incluyendo los cigarrillos electrónicos, tanto para reducir los riesgos a la salud, como para evitar el estar perpetuando una adicción a la nicotina.

Algunas personas deciden continuar fumando cigarrillos convencionales mientras que al mismo tiempo también usan los cigarrillos electrónicos de forma continua, independientemente de que lo hagan como un intento por abandonar el hábito. A esto se le conoce como "uso dual". El uso dual de cigarrillos electrónicos y convencionales puede resultar en riesgos considerablemente peligrosos para la salud debido a que el consumo de cualquier cantidad de cigarrillos es muy dañino. La gente debe evitar el combinar el uso de ambos productos al mismo tiempo y se les exhorta de forma contundente a que discontinúen su consumo de todos los productos del tabaco.

Para más información, refiérase a la [postura que declara la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre el uso de cigarrillos electrónicos](#).¹

Pastillas para chupar (grageas) con nicotina y bolsitas que contienen tabaco

La FDA ha dictaminado que las pastillas, las tiras y los palitos que contienen tabaco, así como las pequeñas bolsas de tabaco que se mantienen en la boca son tipos de [productos de tabaco oral](#)², muy parecidos al rapé y el tabaco para mascar, y no productos que ayudan a dejar de fumar.

No existe evidencia que indique que estas pastillas pueden ayudar a una persona a dejar de fumar. Además, se sabe que los productos de tabaco oral, como el rapé y tabaco de mascar causan cáncer.

Otras formas de nicotina no aprobadas por la FDA

La nicotina se ha agregado a bebidas, paletas, pajillas (sorbetos) y bálsamos labiales que se comercializan como productos para dejar de fumar. Ninguno de estos productos

ha sido aprobado por la FDA, y de hecho, algunos son ilegales en los Estados Unidos. Además, ninguno ha demostrado que ayude a las personas a dejar el hábito. Además, estos productos imponen un riesgo para los niños y las mascotas si no tienen etiquetas con la información debida, así como cuando no sean almacenados o desechados de manera segura.

Hipnosis

Los métodos de hipnosis varían mucho, lo que hace difícil estudiarla como una manera para dejar de fumar. En general, las revisiones que analizan los estudios controlados de la hipnosis para ayudar a las personas a dejar de fumar no la han catalogado como un método de cesación que sea eficaz. Aun así, algunas personas indican que ayuda a dejar de fumar. Si usted desea tratar la hipnosis, pídale a su médico que le recomiende un buen terapeuta con licencia que lleve a cabo tratamiento con hipnosis.

Acupuntura

La acupuntura ha sido usada como método para abandonar el hábito, pero existe poca evidencia que muestre su eficacia. Cuando se usa la acupuntura para dejar de fumar, usualmente se emplea en ciertas partes de las orejas.

Terapia magnética

La terapia magnética para dejar de fumar conlleva colocar dos imanes pequeños en cierto lugar, opuestos el uno del otro en cualquier lado de la oreja. El magnetismo los mantiene en su lugar. Hasta el momento, no existe evidencia científica que sugiera que la terapia magnética ayude a los fumadores a dejar de fumar. Existen muchas compañías en Internet que venden estos imanes, y han informado distintas tasas de “éxito”. Sin embargo, no existe información proveniente de algún estudio clínico que respalde estos reclamos.

Terapia por láser frío

Esta técnica también se conoce como *terapia por láser de nivel bajo*, y se relaciona con la acupuntura. En este método, se usan rayos fríos láser en lugar de las agujas de la acupuntura. A pesar de las afirmaciones de éxito de algunos proveedores de esta terapia de rayos fríos láser, no existe evidencia científica que demuestre que ayuda a las personas a dejar de fumar.

Hierbas y suplementos

Existe poca evidencia científica que apoye el uso de productos homeopáticos y suplementos herbarios como métodos para dejar de fumar. Debido a que están mercadeados como suplementos dietéticos (no medicamentos), no necesitan la aprobación de la FDA para ser vendidos. Esto significa que los fabricantes no tienen que probar que son eficaces, ni seguros.

Asegúrese de leer detenidamente la etiqueta de cualquier producto que indique que le ayudará a dejar de fumar. Ningún suplemento dietético ha probado que ayuda a las personas a dejar de fumar. La mayoría de estos suplementos son combinaciones de hierbas, pero no nicotina. Éstos no han probado que pueden ayudar a las personas a dejar el hábito.

Prácticas de mente-cuerpo

Algunos estudios han analizado los programas para dejar de fumar usando yoga, atención y conciencia plena, y meditación para ayudar a abandonar el hábito. Los resultados no fueron claramente a favor de estos métodos, aunque algunos reportaron menos ansias de fumar y menos hábito. Se necesitan más investigaciones, y estudios de estas prácticas están todavía en curso. También se han estado estudiando métodos de terapia de conducta cognitiva.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/e-cigarettes-vaping/e-cigarette-position-statement.html
[www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/riesgos-para-la-salud-ncer3vr7.7lJ61n\(atencióclr66ias n4co/tt1gt/h0 gDsimbp 0.34 298.07 Tm 0 idoS 0.2 0.62745 rg \(l](http://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/riesgos-para-la-salud-ncer3vr7.7lJ61n(atencióclr66ias n4co/tt1gt/h0 gDsimbp 0.34 298.07 Tm 0 idoS 0.2 0.62745 rg (l)

mentales presentan el mayor reto al tratar de abandonar el hábito.

Si usted ha estado consumiendo tabaco durante cualquier cantidad de tiempo, este acto se ha relacionado con muchas de las cosas que usted hace: despertarse por la mañana, comer, leer, ver televisión y tomar café, entre otras cosas. Llevará tiempo “desvincular” el hábito de esas actividades. Por esta razón, incluso si usted está usando [terapia de reemplazo de nicotina](#), puede ser que siga teniendo deseos fuertes de fumar.

Las racionalizaciones son engañosas

Una manera de superar los deseos o impulsos consiste en notar e identificar **racionalizaciones** o justificaciones, a medida que se presenten, las cuales son pensamientos equivocados que parecen tener sentido en ese momento, pero que no tienen un fundamento con la realidad de las circunstancias. Si usted opta por creer en tales pensamientos incluso por un corto periodo de tiempo, esto puede servir como manera de justificar el hábito de consumir tabaco. Si usted ha tratado de dejar de fumar en el pasado, es probable que reconozca muchas de las siguientes justificaciones comunes:

- “Será solo esta vez para sobrellevar esta difícil situación”.
- “Hoy no es un buen día. Dejaré el hábito mañana”.
- “Éste es mi único vicio”.
- “Realmente, ¿cuán dañino es fumar o masticar tabaco? Mi tío fumó toda su vida y vivió más de 90 años”.
- “Probablemente, la contaminación ambiental sea tan mala como fumar”.
- “De algo tiene uno que morirse”.
- “La vida no es divertida sin tabaco”.

Probablemente puede agregar más argumentos a esta lista. A medida que pasan los primeros días sin consumir tabaco, anote las justificaciones tan pronto aparezcan y reconózcalas como son: mensajes engañosos que pueden hacer que recaiga en el hábito. Preste atención a ellas, porque siempre aparecen cuando está tratando de dejar el consumo de tabaco. Una vez escriba el pensamiento, no piense más en él y siga adelante. Esté listo con una distracción, un plan de acción, y otras maneras de redirigir sus pensamientos.

Use estas ideas para ayudarle a mantener su compromiso de no fumar

Evite la tentación.

Manténgase libre de tabaco

Es posible que usted haya dejado el hábito muchas veces anteriormente. De ser así, sabe que el mantenerse sin fumar constituye la etapa final, más prolongada y más importante del proceso. Usted puede usar los mismos métodos que utilizó para superar los síntomas que se presentaron mientras dejaba el hábito. Piense con antelación sobre los momentos en que pueda sentir la tentación de consumir tabaco o y planifique cómo utilizará otras maneras de afrontar esas situaciones.

Más peligrosos, quizá, sean los fuertes deseos inesperados de consumo que a veces pueden surgir meses o incluso años después de haber dejado el hábito o Las justificaciones también pueden aparecer. Para superarlos sin sufrir una recaída, haga lo siguiente:

- Recuerde las razones por las cuales usted dejó el hábito y considere todos los beneficios que esto ha representado para su salud, sus finanzas y su familia.
- Pida el apoyo a sus amistades que aún consumen tabaco. Dígales que SE ABSTENGAN de compartir sus cigarrillos o tabaco con usted, sin importar lo que sea, incluso si usted se los pide.

pueden dejar de fumar de manera definitiva en el primer intento. De hecho, a la mayoría de las personas le toma varios intentos. Lo importante es descubrir qué cosas le ayudaron y que cosas no, cuando trató de dejar de fumar. Usted puede usar esta información para hacer un intento más sólido de dejar de fumar la próxima vez.

Aumento de peso después de dejar de consumir tabaco

Algunas personas que fuman cigarrillos aumentan de peso cuando dejan de fumar. Para algunos, esto es suficiente preocupación como para decidir no dejar de fumar. Sin embargo, el aumento de peso que tiene lugar después de dejar el hábito por lo general no es tanto. Pero aun cuando no se tomen medidas para tratar de prevenir esto, el aumento de peso promedio es menor a tres kilos (10 libras) según la mayoría de los estudios. Recuerde que es mucho más peligroso continuar fumando que subir un poco de peso.

Es más probable a que pueda dejar de consumir tabaco definitivamente si primero se dedica a abandonar al hábito, y luego toma medidas para bajar de peso. Mientras esté intentando abandonar el hábito, trate de concentrarse en las distintas formas en que dejar de consumir tabaco puede ayudarle a mantenerse saludable, en vez de preocuparse por su peso. Sufrir estrés debido al aumento de peso puede hacer que resulte más difícil dejar el hábito del tabaco. Haga una actividad física de forma habitual. Trate de seguir un patrón de alimentación saludable que incluya una amplia variedad de frutas y verduras de diversos colores y de granos integrales, y en el que se limite o evite el consumo de carnes rojas y procesadas, así como el de bebidas endulzadas con azúcar y alimentos altamente procesados. Asegúrese de beber suficiente agua y duerma lo suficiente.

Pruebe caminar. Caminar es una gran manera para mantenerse activo físicamente y aumentar sus probabilidades de no fumar. Caminar puede ayudarle de la siguiente manera:

- Reduciendo el estrés
- Quemando calorías y tonificando los músculos
- Dándole algo que hacer en vez de pensar en consumir tabaco

Casi toda la gente lo único que necesita para caminar es un par de zapatos cómodos y la mayoría puede caminar prácticamente a cualquier hora que resulte conveniente. Puede usar estas sugerencias como puntos de partida, así como generar sus propias ideas:

- Camine en el centro comercial

- Bájese del autobús una parada antes de la acostumbrada
- Camine con un amigo durante la hora del almuerzo en el trabajo
- Tome las escaleras en vez del elevador
- Camine con un amigo, un familiar o un vecino después de la cena
- Pasee a su bebé en la carriola/cochecito
- Salga a dar un paso con su perro (o quizás el de su vecino).

[La American Cancer Society recomienda](#)¹ que los adultos acumen entre 150 y 300 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana. Alcanzar una mayor cantidad es aún mejor. Sin embargo, si usted no hace ejercicio con regularidad, consulte con su médico antes de comenzar.

Control del estrés tras dejar de consumir tabaco

A menudo, los consumidores de tabaco mencionan el estrés como una de las razones para volver a consumir. El estrés es parte de la vida de las personas, tanto de aquellas que consumen tabaco, como de las que no. La diferencia consiste en que los consumidores de tabaco usan la nicotina para ayudarse a sobrellevar el estrés y las emociones desagradables. Al estar tratando de abandonar el hábito, es necesario aprender nuevas formas de controlar el estrés. La terapia de reemplazo de nicotina puede ayudar por un tiempo, pero a largo plazo usted necesitará otros métodos.

Como se mencionó anteriormente, la actividad física reduce el estrés. Además, puede ayudarle a combatir la sensación de depresión o pérdida temporal que algunas personas experimentan al dejar de consumir tabaco. Otras opciones consisten en tomar cursos acerca de cómo lidiar con el estrés y leer libros de autoayuda. Infórmese sobre estos métodos a través del periódico, una tienda de libros o la biblioteca de su comunidad.

La espiritualidad le puede proporcionar un sentido de propósito en la vida y ayudarle a recordar por qué usted quiere mantenerse libre del tabaco. Las prácticas espirituales conllevan ser parte de algo superior a usted. Para algunas personas, esto incluye cosas como prácticas religiosas, oración o trabajo en la iglesia. Asimismo, las practicas

Cuídese

Es importante que su proveedor de servicios de salud sepa si usted está usando cualquier tipo de tabaco o si lo ha usado en el pasado para que reciba la atención médica preventiva que necesite. Es bien conocido que el consumo de tabaco le pone en riesgo de ciertas enfermedades, por lo que parte de su atención médica debe enfocarse en las medidas de detección y prevención correspondientes para ayudarle a mantenerse lo más saludable posible.

Por ejemplo, examine regularmente el interior de su boca para saber si se presenta algún cambio. Acuda al médico o dentista para que le examine su boca, lengua, encías y garganta si tiene algún cambio o problema. De esta manera, usted puede detectar tempranamente los cambios, como leucoplasia (manchas blancas en los tejidos bucales) y tal vez prevenir cáncer oral o encontrarlo en una etapa que sea más fácil de tratar.

Los fumadores también deben estar al tanto de cualquiera de los siguientes cambios:

- Cambios en la tos
- Tos nueva
- Tos con sangre
- Ronquera
- Dificultad para respirar
- Respiración sibilante
- Dolores de cabeza.
- Dolor en el pecho
- Pérdida del apetito
- Pérdida de peso
- Cansancio general
- Infecciones pulmonares o bronquiales frecuentes

Cualquiera de estos cambios puede ser un signo de cáncer de pulmón o de otros problemas pulmonares y debe ser informado inmediatamente a su doctor.

Se recomienda hacer las pruebas de detección para el cáncer de pulmón entre las personas que presentan alto riesgo debido a antecedentes de tabaquismo. La ACS (American Cancer Society) recomienda que los adultos de 50 a 80 años se sometan a un examen anual con una tomografía computarizada de dosis baja (LDCT) si fuman actualmente o solían fumar en el pasado y tienen un historial de tabaquismo de 20 o más paquetes-año. Si este es su caso, hable con su doctor sobre su riesgo de cáncer

de pulmón y sobre los beneficios potenciales y riesgos de las pruebas de detección para esta enfermedad. Para acceder a más información, refiérase a las [guías de la ACS para la detección temprana del cáncer de pulmón²](#) como una preparación para tener una conversación al respecto con su proveedor de atención médica.

Recuerde que los consumidores de tabaco tienen un mayor riesgo de desarrollar otros tipos de cáncer además del cáncer de pulmón. Si tiene cualquier inquietud sobre su salud que pueda estar relacionada con su consumo de tabaco, por favor consulte con su proveedor de servicios de salud tan pronto como sea posible. Cuidar de sí mismo y recibir el tratamiento para los problemas a tiempo le darán la mejor probabilidad de un tratamiento exitoso. La mejor manera, sin embargo, de cuidar de sí mismo y de reducir su riesgo de problemas de salud que atenten contra su vida es dejar de consumir tabaco.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/alimentacion-y-actividad-fisica/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer/guias.html
2. www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/deteccion.html

Referencias

Centers for Disease Control and Prevention. *Quit smoking*. Available at https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.htm. Accessed October 10., 2020.

Nat sm3 Tm6 gRt.d7giiimute

at <https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/withdrawal/understanding-withdrawal>. Accessed October 10, 2020.

Smoking Cessation Leadership Center. *Behavioral health: Fact sheets and reports*. Available at <https://smokingcessationleadership.ucsf.edu/behavioral-health/resources/factsheets>. Accessed October 10, 2020.

US Preventive Services Task Force. *Tobacco smoking cessation in adults, including pregnant women: Behavioral and pharmacotherapy interventions*. 2015. Available at <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/document/RecommendationStatementFinal/tobacco-use-in-adults-and-pregnant-women-counseling-and-interventions>. Accessed October 10, 2020.

Wolf, AMD, Oeffinger, KC, Shih, YCT, et al. Screening for lung cancer: 2023 guideline update from the American Cancer Society. *CA Cancer J Clin*. 2023. doi:10.3322/caac.21811

Actualización más reciente: noviembre 1, 2023

Ayuda para sobrellevar las ansias y las situaciones difíciles al abstenerse del tabaquismo

- [¿Qué conlleva mantenerse sin tabaco?](#)
- [¿Cómo puedo superar los momentos difíciles después de dejar de fumar?](#)
- Cuando le “entren las ansias”
- [Otras maneras para mantenerse activo](#)
- [Cómo mantenerse sin tabaco durante los días festivos](#)
- [Más sugerencias](#)

¿Qué conlleva mantenerse sin tabaco?

Dejar de fumar puede ser un proceso difícil que toma tiempo. No obstante, mantenerse alejado del tabaco es la parte que toma más tiempo y la más importante del proceso. Cada día debe tomar la decisión de no fumar *hoy*.

Cada día que pasa sin que usted fume es una pequeña victoria, y todo esto se añade a una victoria enorme con el transcurso del tiempo.

¿Cómo puedo superar los momentos difíciles después de dejar de fumar?

- ↳ Durante los primeros días después de dejar de fumar, pase el mayor tiempo posible en lugares públicos en los que no se permite fumar. (En bibliotecas, centros comerciales, museos, teatros, restaurantes que no tengan barras e iglesias por lo general no se fuma).
- Cuídese más. Beba agua, aliméntese bien y duerma lo suficiente. Esto podría ayudarle a obtener la energía necesaria para lidiar con la tensión.
- ~~No se atenga al alcohol, al café ni a otras bebidas que~~ No se atenga al alcohol, al café ni a otras bebidas que usted asocie con fumar por al menos varios meses. Trate algo diferente, tal vez diferentes tipos de jugos de frutas 100% naturales, bebidas deportivas y aguas. Procure consumir bebidas que sean bajas en calorías o sin calorías.
- Si extraña la sensación de tener un cigarrillo en su mano, agarre otra cosa, por ejemplo: un lápiz, un clip, una moneda o una canica.
- Si extraña el tener algo en su boca, intente con palillos de dientes, palitos de canela, chicle sin azúcar, paletas sin azúcar o apio. Algunas personas mastican un popote (sorbete o pajilla) o un palillo para agitar bebidas. Evite la tentación manteniéndose alejado de actividades, personas y lugares que

músculos, hacer lagartijas y sentadillas, subir las escaleras o tocarse los dedos de los pies).

- Llame a un amigo, familiar o llame a una línea telefónica para dejar de fumar cuando necesite ayuda adicional o apoyo.
- Coma de cuatro a seis comidas pequeñas durante el día en vez de una o dos comidas abundantes. Esto mantiene sus niveles de azúcar en la sangre constantes, su energía en equilibrio y ayuda a prevenir el deseo de fumar. Evite comidas dulces o condimentadas que puedan provocar el deseo de fumar.
- Ante todo, recompénsese a sí mismo por hacer su mejor esfuerzo. Hágalo con tanta frecuencia como corresponda para mantener su motivación. Planee hacer algo divertido.

Cuando le “entren las ansias”

Las ansias de fumar son reales, no se deben simplemente a la imaginación. Cuando usted siente “ansias”, puede que también note que cambia su estado de ánimo. Además, aumenta su ritmo cardíaco y su presión sanguínea. Trate estos consejos para superar estos momentos, y no se rinda; las ansias se aliviarán:

- Mantenga a su alcance sustitutos que pueda chupar o masticar; como zanahorias, pepinos, manzanas, apio, pasas, chicle sin azúcar o caramelos.
- Sepa que el enojo, la frustración, la ansiedad, la irritabilidad, e incluso la depresión son normales después de dejar de fumar, y que se irán aliviando a medida que usted aprenda maneras para lidiar con la situación sin usar tabaco. Consulte con su doctor si estos sentimientos duran más de un mes.
- Respire profundamente 10 veces y aguante el último respiro mientras enciende un fósforo. Exhale lentamente y apague el fósforo. Pretenda que es un cigarrillo y póngalo en un cenicero.
- Salga a caminar. El ejercicio puede mejorar su estado de ánimo y aliviar la tensión.
- Tome una ducha o un baño.

Aprenda a tranquilizarse rápida y profundamente. Relájese. Piense sobre una situación tranquilizante y placentera e imagínese usted allí. Olvídese de todo por

desilusionaré a mis amigos y familiares”. Y más importante aún, “No me desilusionaré a mí mismo”.

- Nunca se permita pensar que “un cigarrillo no me hará daño”, porque sí le hará.
- Colóquese una liga en su muñeca. Cada vez que piense sobre fumar, estírela y suéltela contra la muñeca para recordarse a sí mismo de todas las razones que le hicieron querer dejar de fumar inicialmente. Luego recuerde que no siempre necesitará la liga para ayudarlo a mantenerse con sus planes de dejar el hábito.

Otras maneras para mantenerse activo

Es posible que usted tenga mucha energía acumulada mientras trata de abandonar el hábito y mantenerse alejado del tabaco. Cuando esté buscando algo que hacer para evitar el tabaco, piense en maneras en que pueda estar activo y productivo, o tal vez pueda tratar algo nuevo. Realice labores de jardinería o quehaceres domésticos. Organice o limpie el armario, la habitación o incluso todo el sótano. Dedíquese a practicar un nuevo deporte o pasatiempo que disfrute. Algunas de estas “distracciones” también pueden ayudar a evitar que suba de peso después de dejar de fumar.

Busque actividades que sean gratuitas o que no sean muy costosas. Usted puede rentar un DVD para principiantes de yoga, tai chi o aeróbicos; o quizás puede tomar prestado el DVD en la biblioteca. Además, caminar en un parque, un centro comercial local, o en su vecindario es una buena manera de mantenerse activo. Usted notará con el transcurso del tiempo que estas cosas se harán más fáciles de realizar. Además fíjese en que puede respirar mejor conforme pasa cada día sin fumar.

Cómo mantenerse sin tabaco durante los días festivos

Una vez que se deja de fumar, las siguientes semanas pueden ser difíciles para cualquier persona. Además, mantenerse sin fumar puede ser aún más difícil durante la temporada de días festivos, cuando el estrés y la tentación a excederse son peores. Algunos esfuerzos especiales pueden ayudarlo a celebrar los días festivos sin que ceda a las ansias de fumar. Muchas de estas ideas también pueden ser útiles durante el año.

Celebre el hecho de que usted ya es un ex fumador y trate estos consejos para que se mantenga alejado del cigarrillo:

- **Sea el anfitrión.** Considere preparar una cena familiar para mantenerse ocupado. Hacer las compras y cocinar tomará ciertamente mucho de su tiempo. Si este año

ACS Great American Smokeout – Promotion Guide, 2008.

American Cancer Society. *Kicking Butts: Quit Smoking and Take Charge of Your Health*
2nd