



## **Como le Afecta el Fumar** **Y Consejos Para Dejar de Fumar**

Una publicación sobre bienestar hecha para los miembros de IHN-CCO.

Ser Saludable. Ser Feliz.

# Fumar es dañino

7,500 personas en Oregon mueren anualmente a causa del consumo de tabaco y es la principal causa de muerte evitable. En promedio, los fumadores mueren 10 años antes que los no fumadores.

Los cigarrillos contienen más de 7,000 sustancias químicas, de las cuales cientos son tóxicas y casi 70 están relacionadas con el cáncer. Los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una sustancia muy adictiva. Una vez que es adicto, el cerebro espera recibir nicotina regularmente, lo cual causa antojos. Además de ser adictiva, la nicotina puede hacerlo sentir enfermo. Aumenta el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, como también puede causar mareos, ansiedad, náuseas y dolor de estómago.

## Los efectos del hábito de fumar en el cuerpo

Fumar daña casi todos los órganos del cuerpo y si usted fuma, tiene 10 veces más probabilidades de contraer cáncer que una persona que nunca fumó. Los fumadores también son más propensos a padecer enfermedades cardíacas o a sufrir un accidente cerebrovascular. Las siguientes son otras formas en las que el hábito de fumar daña el cuerpo:

- La sangre puede volverse espesa y viscosa, lo que implica un esfuerzo adicional para los vasos sanguíneos y el corazón.
- El sistema inmunológico probablemente tenga más dificultades para combatir las enfermedades.
- Fumar daña los diminutos sacos de aire que hay en los pulmones, lo que dificulta la respiración.
- Fumar puede manchar los dientes y causar mal aliento, pérdida de dientes, enfermedades de las encías y cáncer de boca.



El humo de segunda mano causa más de 41,000 muertes al año en los Estados Unidos.

## Fumar afecta a los demás

El humo de segunda mano, es decir el humo que exhala un fumador o que proviene del extremo de un cigarrillo encendido, es dañoso para los demás, incluso en pequeñas cantidades. Se considera un carcinógeno (agente cancerígeno). Incluso en adultos que nunca fumaron, el humo de segunda mano puede causar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y muchos tipos de cáncer.

Los bebés corren un mayor riesgo de nacer prematuramente, de tener un bajo peso al nacer y de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) si sus madres fumaron o estuvieron expuestas al humo de segunda mano durante el embarazo. La nicotina también puede afectar al desarrollo del cerebro de los fetos en crecimiento.

Los niños expuestos al humo de segunda mano corren un mayor riesgo de padecer asma, así como infecciones respiratorias y de oído. Las toxinas del humo pueden asentarse en superficies como el cabello, la ropa, la alfombra y los muebles. Estas toxinas son especialmente perjudiciales para los bebés, los niños pequeños y las mascotas, ya que son más propensos a tragar o tocar cosas cubiertas de toxinas.



## Los beneficios de dejar de fumar

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar su salud. Tan pronto como usted deje de fumar, su cuerpo comenzará a sanar por sí solo. Además, dejar de fumar tiene otros beneficios.

- La presión sanguínea, el ritmo cardíaco y la temperatura corporal vuelven a la normalidad.
- Es muy probable que tenga un mejor sentido del gusto y del olfato.
- Podrá respirar mejor y toser menos.
- Será menos propenso a contraer resfriados y gripe, y en caso de que se enferme, podrá recuperarse más rápidamente.
- Es probable que tenga una mejor apariencia, ya que la piel y los dientes estarán más sanos.
- Su casa y su ropa olerán mejor.
- Dará un buen ejemplo para los que lo rodean, incluso para sus hijos o nietos.
- Tendrá más dinero.

# Consejos para dejar de fumar



## **Haga una lista**

Haga una lista de las razones por las que quiere dejar de fumar. Hágase preguntas como: ¿Qué es lo que no me gusta de fumar? ¿Cómo el fumar afecta a mi salud y a mi apariencia? ¿Cómo mejorará mi vida cuando deje de fumar? Mire esta lista con frecuencia para recordarse a sí mismo por qué quiere dejar de fumar.



## **Haga un plan, fije una fecha para dejar de fumar**

Decida cuándo quiere dejar de fumar y qué ayuda necesitará. No existe una única forma de dejar de fumar; algunos dejan de golpe, otros reducen la cantidad de cigarrillos que fuman gradualmente. Si quiere obtener medicamento recetado para ayudarlo con los antojos, hable con su proveedor de atención médica.



## **Dígale a alguien sobre su decisión**

Comente a sus familiares y amigos sobre su decisión de dejar de fumar y pídeles comprensión y apoyo. Utilice los programas para dejar de fumar; esto aumentará sus posibilidades de tener éxito.



## **Quite los cigarrillos de su vista**

Eliminar los cigarrillos, ceniceros y encendedores de su casa y su automóvil le facilitará el proceso de dejar de fumar. No pase tiempo en lugares donde hay gente fumando.



## **Busque cómo hacerlo más fácil**

Las primeras semanas después de dejar de fumar pueden ser difíciles. Haga un plan para manejar la abstinencia de nicotina y las ansias por fumar. Encuentre maneras de reducir el estrés sin fumar. Planifique formas saludables de recompensarse por cada día, semana, mes o año desde su último cigarrillo.



## **No se rinda**

Probablemente necesite hacer muchos intentos por dejar el hábito de fumar de forma definitiva, pero con cada intento aprenderá algo nuevo. Puede que no sea fácil, pero usted puede hacerlo.

# Síntomas de abstinencia de nicotina

Los primeros días sin el hábito de fumar suelen ser los más difíciles. El cerebro está acostumbrado a recibir nicotina de los cigarrillos. Cuando deje de fumar, es probable que experimente síntomas de abstinencia. Los síntomas de abstinencia pueden ser difícil, pero deberían mejorar después de una o dos semanas. Los síntomas de abstinencia pueden incluir:

- Ansias por fumar
- Problemas para dormir
- Sentirse ansioso o distraído
- Sentirse irritable o de mal humor
- Dolores de cabeza o mareos
- Depresión

## Cómo controlar los antojos

Cuando se intenta dejar de fumar, es normal sentir deseos intensos por fumar. Cuando sienta la necesidad de fumar, intente hacer otra cosa. Algunas ideas para probar:

- Llame o envíe un mensaje de texto a alguien. Puede ser un amigo o una línea para dejar de fumar.
- Mire su lista de razones para dejar de fumar.
- Salga a dar un paseo o juegue con una mascota.
- Pruebe con la meditación o la respiración profunda.
- Beba un vaso de agua, mastique chicle o coma un caramelo duro.
- Vaya a algún lugar donde no se pueda fumar, como el cine o una tienda.
- Mantenga sus manos ocupadas. Pruebe con el tejido, la jardinería o hacer manualidades.

Puede que haya ciertos lugares, actividades o situaciones que le generen las ganas de fumar. Estos se denominan desencadenantes. Entender cuáles son sus desencadenantes y cambiar su rutina normal puede ayudar a reducir la necesidad de fumar.



**¡También puede usar los consejos de este folleto para dejar de masticar tabaco y otros productos de tabaco!**

## Apoyo disponible

Hay programas y grupos de apoyo para ayudarlo a usted o a un ser querido a dejar de fumar. Algunos programas pueden tener un costo, el cual podría estar cubierto por su plan de salud. Consulte su manual para miembros o llame a su plan para obtener más información.

### SmokeFREE Oregon

#### Línea para dejar de fumar de Oregon

855-DEJELO-YA (855-335-3569) | [quitnow.net/oregonsp](http://quitnow.net/oregonsp)

### Herramientas de Smokefree | [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov)

Ofrece apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento de expertos para ayudarlo a usted o a un ser querido a dejar de fumar.

**Smokefree TXT en español.** Obtenga apoyo, consejos y sugerencias las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para abandonar el hábito de fumar y gozar de una mejor salud.

## Hable con su proveedor de atención médica

Las investigaciones demuestran que el uso de medicamentos recetados, junto con las clases o grupos de apoyo, le permitirán tener más posibilidades de dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención médica sobre las herramientas que lo ayudarán a dejar de fumar.

## Obtenga ayuda de su plan de salud

Llame al Servicio de Atención al Cliente de lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m. al 541-768-4550 o al número gratuito 800-832-4580 (TTY: 800-735-2900) para averiguar cómo su plan de salud puede ayudarlo a dejar de fumar.

Puede obtener este documento en otro idioma, formato o letra grande sin costo alguno. Llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente al 800-832-4580 (TTY: 800-735-2900) para solicitar una copia.

InterCommunity   
Health Network CCO

2300 NW Walnut Blvd., Corvallis, OR 97330  
800-832-4580 (TTY: 800-735-2900)

**IHNtogether.org**