

DEJAR DE FUMAR

HOJAS DE INFORMACIÓN AL PACIENTE/ FAMILIA

¿Cuáles son algunas de las razones para dejar de fumar?

Una de las cosas más importantes que Usted puede hacer por su salud es dejar de fumar. Si usted continúa fumando, usted se puede convertir en una de las más de 430,000 personas que mueren cada año por enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Fumar es la causa **Número 1** de enfermedades y muertes prevenibles en los Estados Unidos. El tabaco es un factor de riesgo importante en enfermedades del corazón y ataques cardíacos; así como en los derrames cerebrales y cáncer.

El fumar aumenta la presión arterial, la tendencia a formar coágulos en la sangre, así como el riesgo recurrente de enfermedades coronarias después de una cirugía de marcapaso. Igualmente, disminuye la tolerancia al ejercicio. Además, el fumar es un factor de riesgo importante para la mayoría de los diferentes tipos de Cáncer.

Las mujeres que fuman y toman píldoras anticonceptivas tienen mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas y derrame cerebral; comparadas con mujeres que utilizan píldoras anticonceptivas pero no fuman.

¿Puede el fumar hacerle daño a otras personas?

Además del riesgo propio del fumador, el humo de segunda mano creado por los cigarrillos es muy peligroso para la salud de sus seres queridos.

- Más de 37,000 personas al año mueren por enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos, causadas por el humo de otras personas al fumar.
- Los niños que viven con padres que fuman se encuentran en mayor riesgo de sufrir asma y otras enfermedades pulmonares.
- Los fumadores son más propensos a toser y esparcir gérmenes en el hogar. Esto puede originar enfermedades del pecho en niños y ancianos frágiles que vivan en la misma casa.
- La exposición al humo de segunda mano aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas a otras personas que están en el hogar incluyendo a los niños.
- El fumar ha demostrado conducir a resultados no deseados en el embarazo y es un factor de riesgo en el síndrome de muerte súbita en el infante.
- La mayoría de muertes que ocurren por el fuego en los hogares son causados por residuos materiales al fumar.

Todos estos factores de riesgo son razones para dejar de fumar

¿Qué medicamentos podrían ayudarme a dejar de fumar?

Su médico podría recetarle medicinas que lo ayudarían a dejar de fumar. La Administración de Alimentos y Drogas de Estados Unidos ha aprobado una lista de medicamentos que aparecen a continuación para ayudarle a dejar de fumar y disminuir sus ansias. **NO FUME** mientras esté utilizando estos medicamentos que contienen nicotina.

1. Goma de mascar de Nicotina – disponible sin receta médica
2. Parche de Nicotina – disponible con o sin receta médica
3. Bupropión SR - bajo prescripción médica
4. Inhalador de Nicotina – bajo prescripción médica
5. Atomizador de Nicotina Nasal – bajo prescripción médica

UN PLAN PERSONAL PARA DEJAR DE FUMAR

Cinco pasos para dejar de fumar:

1. ESTE LISTO:	<ul style="list-style-type: none">➤ Fije una fecha y cúmplala - no fume ni siquiera una pitada.➤ Recuerde las veces anteriores que lo intento. ¿Qué funciona y que no funciona?➤ Mi fecha para dejar de fumar: _____
2. BUSQUE APOYO:	<ul style="list-style-type: none">➤ Coménteles a su familia, amigos y compañeros de trabajo que está dejando de fumar.➤ Hable con su médico o con quien esté al cuidado de su salud.➤ Consiga un apoyo grupal, individual o de consejería telefónica.
3. INCORPORA NUEVOS HABITOS Y NUEVOS PATRONES DE CONDUCTA:	<ul style="list-style-type: none">➤ Cuando trate de dejar de fumar por primera vez cambie su rutina.➤ Reduzca el estrés.➤ Distráigase cuando desee fumar.➤ Planee hacer algo divertido cada día.
4. OBTENGA MEDICACION Y USE LA CORRECTAMENTE:	<ul style="list-style-type: none">➤ Hable con su proveedor de cuidados de salud sobre cuáles medicamentos funcionarían mejor para usted.
5. PREPÁRESE PARA AFRONTAR UNA RECAIDA O SITUACIONES DIFICILES:	<ul style="list-style-type: none">➤ Evite el alcohol.➤ Trate de alejarse de otros fumadores.➤ No utilice el cigarrillo como justificación para tratar de controlar sus estados de ánimo.➤ Como alimentos saludables y manténgase activo.

¿Cuáles son los beneficios para su salud al dejar de fumar?

1. **Desde 2 semanas a 3 meses** – La circulación y la condición física mejoran (caminar y subir escaleras se hace más fácil); la función pulmonar se incrementa en un 30%.
2. **Desde 1 a 9 meses** – Disminuyen la tos, la congestión nasal y la fatiga: los cilios del pulmón se recomponen, por lo tanto los pulmones se limpian y se reduce el riesgo de infección.
3. **A partir de 1 año** – El riesgo de una enfermedad coronaria disminuye a la mitad comparada con la del fumador.
4. **A partir de 5 años** – El riesgo de cáncer de pulmón para un ex-fumador promedio (que ha fumado un paquete por día) disminuye a casi la mitad, el riesgo de un ataque cerebral se reduce gradualmente casi como el de un no fumador; el riesgo de contraer cáncer en la boca, garganta y esófago se reduce a la mitad comparada con la de un no fumador.
5. **A partir de 10 años** – El porcentaje de muerte por cáncer al pulmón es similar a quien nunca ha fumado
6. **A partir de 15 años** – El riesgo de una enfermedad coronaria y un derrame cerebral es similar a la de aquella persona que nunca fumó.

Referencia: American Heart Association @ www.americanheart.org Retrieved March 2006.
American Stroke Association. @ www.strokeassociation.org
U.S. Dept. of Health & Human Services. (2000). Treating tobacco use and dependence. Retrieved from www.surgeongeneral.gov March 2006

Para más información sobre las hojas de educación al paciente puede ver la página web del Hospital de Greenwich, www.greenhosp.org y busque Servicios al Paciente, Educación al paciente