



# siéntase libre

Cómo decidirse a dejar de fumar: guía del fumador



American  
Cancer  
Society®

Sociedad Americana  
del Cáncer®

**Nuestro agradecimiento  
a los siguientes expertos  
en el tratamiento de la  
adicción a la nicotina por  
su ayuda en la redacción  
de este folleto:**

**MICHAEL CUMMINGS, PhD**  
*Roswell Park Cancer Institute*

**RON DAVIS, PhD**  
*Tobacco Control Journal*

**JACK HENNINGFIELD, PhD**  
*John Pinney Associates*

**HARRY LANDO, PhD**  
*University of Minnesota*

**ABBY ROSENTHAL, MPH**  
*National Technical Assistance  
Office, Addressing Tobacco in  
Managed Care*

**JOHN SLADE, MD**  
*School of Public Health  
of New Jersey*

**MICHAEL THUN, MD**  
*American Cancer Society*

**SHU HONG ZHU, PhD**  
*University of California,  
San Diego*

Quizás le moleste que le digan que tiene que salir afuera cada vez que quiere fumar.

Tal vez **su hija**  
**de cinco años** haya llegado de  
la escuela **preguntándole**  
**por qué quiere matarse así,**  
**y por qué también quiere matarla a ella.**

Puede ser que a un buen amigo suyo le hayan diagnosticado una enfermedad relacionada con el hábito de fumar, como el cáncer del pulmón.

O es posible que, simplemente, ya esté harto de pagar precios cada vez más altos por un producto que usted sabe que compra, porque lo manipulan para que lo haga. O quizás su médico le ha pedido con insistencia que deje de fumar.

Independientemente del motivo  
que lo haya impulsado a hacerlo,  
usted se ha dirigido  
**al lugar correcto** para obtener  
**información**  
sobre diferentes maneras de  
**dejar de fumar.**

Si lo hace, tanto usted como su familia  
vivirán más años y con mejor salud.  
Cuando deje de fumar, su recuperación  
física comenzará casi de inmediato.

# efectos de dejar de fumar después de:

## **20 minutos**

El ritmo cardíaco experimenta un descenso.

## **12 horas**

El nivel de monóxido de carbono en la sangre baja a lo normal.

## **De 2 semanas a 3 meses**

La circulación mejora.  
La función pulmonar aumenta hasta un 30%.

## **De 1 a 9 meses**

Disminuyen la tos, la congestión nasal, el cansancio y la dificultad para respirar; los cilios recuperan su función normal en los pulmones, aumentando su capacidad para controlar las mucosidades, limpiar los pulmones y reducir las infecciones.

## **1 año**

El riesgo de padecer enfermedad de la arteria coronaria es la mitad que el de los fumadores.

## **5 años**

De 5 a 15 años después de haber dejado el cigarrillo, el riesgo de sufrir una embolia cerebral se reduce al nivel de una persona que no fuma.

## **10 años**

El riesgo de morir de un cáncer del pulmón se reduce a casi la mitad del que afronta una persona que sigue fumando; disminuye el riesgo de cáncer de la boca, la garganta, el esófago, la vejiga, el riñón, cuello uterino y el páncreas.

## **15 años**

El riesgo de padecer de enfermedades cardíacas es el mismo que el de una persona que no fuma.



Es cierto que cada vez hay más evidencias de que los cigarrillos son perjudiciales.

*Recientemente, la Comisión Federal de Comercio advirtió que las etiquetas que indican que los cigarrillos son “suaves” o “bajos en alquitrán” pueden hacer creer erróneamente a los fumadores que éstos son menos dañinos que los demás. Sin embargo, recientes investigaciones indican que estos cigarrillos no son más seguros que los “regulares”.*

*El hábito de fumar es responsable de un 87% de las muertes por cáncer del pulmón, y también está asociado con el cáncer de la boca, la faringe, la laringe, el esófago, el páncreas, el cuello uterino, el riñón, el colon y la vejiga.*

*El cigarrillo es responsable al menos de un 30% de todos los casos de muerte por cáncer, y está asociado con condiciones que abarcan desde resfriados y alergias hasta asma, bronquitis crónica, enfisema y enfermedades cardíacas.*

**Este folleto le explicará sobre métodos que le harán más fácil el dejar de fumar.** Pero, primero, como en este caso lo que usted no sabe puede hacerle daño, analice estos mitos acerca del hábito de fumar.

## Mito 1

**Sólo hay que tener fuerza de voluntad.**

**Falso.** La nicotina que contienen los cigarrillos es adictiva, y no es fácil dejar esta adicción. Sin embargo, puede lograrse: la mitad de las personas que antes fumaban, ya han dejado el cigarrillo.

## Mito 2

**Fumar cigarrillos bajos en alquitrán es más saludable.**

**Pues no.** Los llamados cigarrillos “bajos en alquitrán” sólo parecen serlo en pruebas realizadas con máquinas. Las personas no fuman como máquinas. Las personas fuman los cigarrillos bajos en alquitrán y los que tienen un alto contenido de esta sustancia de manera diferente. Los fumadores inhalan más profundamente y fuman más cigarrillos bajos en alquitrán, lo cual no es “menos dañino” que fumar los cigarrillos normales.

## Mito 3

**Si usted no abandona el hábito la primera vez que lo intenta, nunca podrá hacerlo.**

**No es cierto.** Como promedio, antes de que una persona logre dejar de fumar definitivamente, lo intenta seis veces. Usted aprende algo cada vez que lo intenta, y cada vez que lo intenta tiene más probabilidades de lograrlo.

# nuevos métodos para dejar de fumar

## La terapia de reemplazo de nicotina y bupropión (Zyban®)

La mayoría de las personas dejan de fumar reduciendo poco a poco el número de cigarrillos para luego dejar de fumar por completo, o dejando de fumar total y repentinamente. Más adelante se provee información acerca de estos métodos.

Sin embargo, hoy día los fumadores no tienen que “soportar la prueba” sin ayuda. Sobre todo si usted ha tratado de dejar de fumar por sí solo, y no lo ha logrado, o si se fuma más de 20 cigarrillos al día, es bueno saber que existen otras formas de abandonar el hábito. En los últimos años, muchos fumadores han usado la terapia de reemplazo de nicotina o bupropión para ayudarse a dejar el hábito. Estos medicamentos son inofensivos para la mayoría de las personas y suelen duplicar las probabilidades de abandonar el hábito.



**La terapia de reemplazo de nicotina** se ofrece en forma de goma de mascar (chicle), parche, aerosol nasal o inhalador, y actúa como fuente sustituta de nicotina, pero sin los demás componentes dañinos del humo del cigarrillo. La terapia de reemplazo de nicotina puede reducir o eliminar los síntomas de abstinencia que muchas personas sienten cuando dejan de fumar. Esto facilita a los fumadores mantenerse alejados de los cigarrillos, sobre todo a aquellos que se fuman una cajetilla o más al día. A veces, las personas no quieren probar esta terapia porque tienen miedo de volverse dependientes de la misma, en lugar de los cigarrillos. Sin embargo, raras veces sucede esto, ya que:

- Con estos productos, usted recibe mucho menos nicotina y a una dosis máxima mucho más baja que la que recibe fumando.
- Se recomienda usar la mayoría de los productos de la terapia de reemplazo de nicotina durante un plazo de tres a cinco meses. Para ayudarle a ir disminuyendo poco a poco la dosis de nicotina, usted usará estos productos menos a la medida que pasa el tiempo.



**El hidrocloreuro de bupropión (Zyban®)**, una pastilla de venta por receta, es un medicamento que no contiene nicotina y que disminuye los síntomas de abstinencia de nicotina, actuando sobre los agentes químicos del cerebro relacionados con la adicción a la misma (también se receta bajo otro nombre, Wellbutrin, para tratar la depresión).

La bupropión es fácil de usar. Empezará tomándola dos semanas antes de dejar de fumar para garantizar que alcance los niveles de eficacia adecuados en su cuerpo, y seguirá tomándola por lo menos durante 7 a 12 semanas, después de haber dejado de fumar. Se tomará una pastilla en la mañana y otra en las últimas horas de la tarde. Los estudios realizados han demostrado que las personas que usan bupropión duplican sus probabilidades de dejar el cigarrillo. Existen evidencias de algunos estudios, incluyendo uno publicado en marzo de 1999 en la revista *New England Journal of Medicine*, que indican que la combinación de bupropión con la terapia de reemplazo de nicotina puede ser eficaz para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Tanto los productos de la terapia de reemplazo de nicotina como bupropión ofrecen amplios materiales de programas para dejar de fumar, incluyendo un casete y un sistema de apoyo que pueden prepararse según sus necesidades. Para beneficiarse al máximo con estos productos, aproveche el programa completo.



*La tabla describe cada tipo de terapia de reemplazo de nicotina y las características de bupropión. Todos estos productos han demostrado ser eficaces para ayudar a los fumadores a dejar el cigarrillo.*

Tipo	Venta sin receta	Cómo usarlo	Dosis
<b>Goma de mascar (chicle)</b>	Sí	Máskelo por un tiempo breve y luego manténgalo en su boca. Tras alrededor de un minuto vuelva a mascar de nuevo. Repita esto cada 30 minutos. La nicotina se absorbe a través de la membrana de la boca.	Empiece con 2 ó 4 mg (no más de 20 chicles al día). Antes de dejar el chicle, vaya reduciendo poco a poco la dosis. Úselo por 2 ó 3 meses (un máximo de 6 meses).
<b>Parche de nicotina</b>	Sí para algunas marcas	Aplíquese el parche a la piel todos los días; suelta una dosis fija de nicotina a través de la piel.	Empiece con 21 ó 14 mg. Vaya reduciendo poco a poco la dosis hasta llegar a 7 mg. Úselos por 2 ó 3 meses. Hay parches de 16 horas y de 24 horas.
<b>Aerosol de nicotina</b>	No	Cada 1-2 horas, respire profundamente, aplique el líquido en cada una de las fosas nasales y exhale por la boca.	Úselo por 3 meses y vaya reduciendo la dosis poco a poco. No lo use por más de seis meses.
<b>Inhalador de nicotina</b>	No	Cuando sienta deseos de fumar, inhale la nicotina por la boca.	Durante las primeras 3 a 6 semanas, por lo menos 6 cartuchos al día; luego vaya reduciendo la dosis poco a poco. Úselo por 3 meses, pero no por más de 6.
<b>Hidrocloruro de bupropión (Zyban)</b>	No	Los tres primeros días, tómese una pastilla diaria, y luego una en la mañana y otra en las últimas horas de la tarde.	Empiece tomándola dos semanas antes de dejar el cigarrillo; después de dejarlo, siga tomándola durante 7 a 12 semanas.

Ventajas	Desventajas	Precio por cada dos semanas de uso (cifras del 2005)
Práctico y muy flexible. Pasa la nicotina más rápidamente que el parche.	Mientras se masca, no puede comer ni beber. Si tiene algún problema dental o con la quijada, consulte con su dentista. Mal sabor de boca e irritación de la garganta.	Aprox. \$120
Muy fácil de usar. Pocos efectos secundarios.	Pasa la nicotina más lentamente que otros métodos; puede causar irritaciones de la piel y sueños intensos y aceleración del ritmo cardíaco.	Aprox. \$50
Pasa la nicotina más rápido. Eficaz para disminuir los deseos repentinos de fumar.	Al principio, es común la irritación de la nariz y de los senos nasales, pero ésta generalmente desaparece; las personas alérgicas o asmáticas no deben usarlo.	Aprox. \$130*
Pasa la nicotina tan rápidamente como el chicle; sustituye la acción "calmante" de llevarse la mano a la boca; pocos efectos secundarios.	Puede causar tos, o irritación de la boca o garganta; no deben usarlo las personas asmáticas o con enfermedades pulmonares crónicas.	Aprox. \$150*
Fácil de usar; pocos efectos secundarios. Puede ser más útil si se usa con el parche.	No lo use si padece de convulsiones/trastornos del comer, si está tomando Wellbutrin o inhibidores de MAO; si está embarazada o dando el pecho a un bebé.	Aprox. \$60*

*\*Más los honorarios del médico que hace la receta*

# cómo dejar de fumar por su propia cuenta

Si usted no quiere o no le es posible usar cualquier producto de reemplazo de nicotina o bupropión, aún puede dejar de fumar. Hay muchos materiales gratis para ayudarle a dejar el hábito por su propia cuenta, incluyendo información que usted puede usar para hacer su plan personal con tal objetivo. Estos materiales le ayudarán a entender sus propios patrones con respecto al hábito, a fijar una fecha como meta para dejar el cigarrillo, a vencer los deseos de fumar, pensar en otras actividades en lugar de fumar, limitar el aumento de peso después de abandonar el hábito, relajarse y reducir el estrés, y a manejar cualquier “recaída” que tenga después de haber dejado de fumar.

Para solicitar información actualizada, consejos y sugerencias para dejar de fumar, llame o visite la página de Internet de cualquiera de las organizaciones que se presentan en la siguiente página.

También puede comprar libros, videos y casetes diseñados para ayudarle a dejar de fumar.

Una vez que haya decidido abandonar el hábito, planifique su estrategia. Usted puede beneficiarse al aprovechar lo que se aprendió de dos métodos comunes: dejar de fumar poco a poco, o repentinamente y por completo.

## Para solicitar información, llame a:

“Cold turkey” significa **dejar de fumar repentinamente**. Aunque a menudo los ex fumadores dicen que han dejado el cigarrillo repentinamente y por completo, por lo general ya habían pensado dejarlo antes de hacerlo realmente. Si usted se fuma menos de 10 cigarrillos al día, es más fácil dejar el cigarrillo de esta forma.

Por otro lado, **dejar de fumar poco a poco** es un procedimiento que puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia de nicotina.

### He aquí algunas ideas:

**Fije una fecha para dejar de fumar...** pero asegúrese de que no sea más de cuatro semanas a partir del día en que empiece a reducir el número de cigarrillos.

**Fume menos cigarrillos cada día...** hasta que fume a la mitad de lo que fuma normalmente. Luego, deje de fumar por completo.

**Vaya reduciendo los cigarrillos poco a poco.** Para algunas personas que fuman mucho, el reducir los cigarrillos poco a poco puede ser útil. Escoja una fecha para dejar de fumar por completo, quizás una o dos semanas desde ahora, y vaya reduciendo uno o dos cigarrillos por día hasta la fecha que haya escogido para dejar el hábito. Para esa fecha, usted estará fumando menos, y tendrá menos deseos de fumar cuando deje de hacerlo por completo. Uno de los problemas consiste en que muchas personas comienzan a fumar más en vez de menos si comienzan a tener deseos repentinos de fumar.

**Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society)**  
1-800-227-2345  
([www.cancer.org](http://www.cancer.org))

**National Cancer Institute**  
1-800-4-CANCER  
([www.cancer.gov](http://www.cancer.gov))

**American Heart Association**  
1-800-AHA-USA1  
([www.americanheart.org](http://www.americanheart.org))

**American Lung Association**  
1-800-LUNG-USA  
([www.lungusa.org](http://www.lungusa.org))

**Office on Smoking and Health, Centers for Disease Control and Prevention**  
1-770-488-5705  
([www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco))

**Agency for Health Care Policy and Research**  
1-800-358-9295  
([www.ahcpr.gov](http://www.ahcpr.gov))

Llame al Departamento de Salud del estado donde usted reside para preguntar si existe algún programa para dejar de fumar patrocinado por el estado.

# otras opciones útiles

Ya sea que usted planea dejar de fumar con la ayuda de la terapia de reemplazo de nicotina o bupropión, o bien por su propia cuenta, existen formas de brindarle apoyo en su decisión.

Por ejemplo, los estudios indican que aquellas personas que abandonan el hábito casi siempre lo logran con más facilidad si reciben el respaldo de otras personas que no fuman. Sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que no fuman constituyen un grupo al que usted debe recurrir, pero también vale la pena considerar los grupos de apoyo para personas que quieren dejar de fumar.

Muchos **grupos de apoyo para dejar de fumar** son gratis, otros cobran por el servicio. Para localizar estos grupos de apoyo en su área:

- Llame a una línea de ayuda para dejar de fumar (“*Quitline*” en inglés). Algunas de estas líneas de ayuda han demostrado duplicar las probabilidades de éxito para dejar de fumar. Las líneas de ayuda para dejar de fumar consisten de programas de asesoría telefónica las cuales ofrecen estrategias para dejar el hábito, así como para obtener apoyo por el teléfono. Para ponerse en contacto con la línea de ayuda de la Sociedad Americana del Cáncer, llame al 1-877-937-7848.
- Llame a cualquiera de **los grupos de apoyo nacionales** que aparecen en la sección titulada “*Cómo dejar de fumar por su propia cuenta*”, o bien a sus oficinas locales.
- Llame a **los hospitales en su área** para ver si tienen algún grupo de apoyo para dejar de fumar.

- Busque en las páginas amarillas del directorio telefónico el título **“Smokers Information and Treatment Centers”** (Centros de Tratamiento e Información para Fumadores).

Si usted elige **un método para dejar de fumar** que requiera una receta (bupropión o algún otro tipo de terapia de reemplazo de nicotina), deberá hablar con varios profesionales en el cuidado de la salud: médicos, dentistas y otros miembros del personal médico. Esto es importante. Las mujeres embarazadas, las madres que estén dando el pecho a sus bebés y los menores de 18 años deben consultar con un médico antes de usar bupropión o cualquier tipo de terapia de reemplazo de nicotina. Pregúntele a su médico si estos medicamentos son adecuados para usted.

Pero aunque decida dejar de fumar sin la ayuda de estos medicamentos, es buena idea consultar con algún **profesional en el cuidado de la salud**.

- **EN PRIMER LUGAR**, ellos pueden examinar los antecedentes de su salud personal, y explicarle motivos para dejar de fumar que posiblemente usted no haya considerado.
- **EN SEGUNDO LUGAR**, pueden darle consejos para dejar el cigarrillo y ofrecerle ayuda continua.
- **EN TERCER LUGAR**, los profesionales en el cuidado de la salud son los primeros en enterarse de nuevos métodos para dejar de fumar que han resultado ser útiles. Igualmente, pueden ayudarle a mantenerse alejado de métodos “para dejar de fumar” que no se han probado o que han resultado ser inútiles.

La **Internet** ha puesto a disposición de millones de personas un nuevo mundo de comunicaciones, incluyendo algunos sitios y grupos de charla muy útiles para personas que quieren dejar de fumar. Sin embargo, debe tener cuidado con cualquier anuncio que aparezca en la Internet (o en cualquier otra parte), que le “garantice” que usted dejará de fumar. La única “garantía” que usted tiene cuando ve esta palabra es de que, probablemente, haya descubierto un fraude.

A continuación aparecen algunos grupos de charla disponibles en inglés. Una vez que empiece a navegar por la Internet, es posible que encuentre otros grupos de charla.



- **Foro de mensajes de la Sociedad Americana del Cáncer**  
([www.cancer.org](http://www.cancer.org))  
Acceda en “*health information seekers*”, y luego haga clic en “*quitting smoking*”.
- **Foundation for Innovations in Nicotine Dependence**  
([www.findhelp.com](http://www.findhelp.com))
- **Nicotine Anonymous**  
([www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org))
- **Quitnet**  
([www.quitnet.org](http://www.quitnet.org))  
Haga clic en “*Get started now*”.
- **Smokefree.gov**  
([www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov))
- **Transformations**  
([www.transformations.com](http://www.transformations.com))  
Haga clic en “*message boards*” y luego en “*hotline numbers*”, y siga las instrucciones. En el menú de cascada, busque la opción “*smoker’s anonymous*”.

En cualquier método para dejar de fumar, la incorporación de **una actividad física** al proceso puede representar una gran diferencia. Por ejemplo, el ejercicio le mantiene alejado del cigarrillo: es casi imposible fumar mientras anda en bicicleta, nada, corre o levanta pesas. La actividad enérgica produce una sensación de “aceleración” que ayuda a reducir el estrés. Además, el ejercicio le ayuda a controlar el peso.

Es buena idea buscar distintas actividades que le gusten y alternar entre ellas. Por ejemplo: caminar a paso rápido (la mejor manera de hacer ejercicio), practicar deportes en equipo como voleibol, tenis o fútbol, o bien ejercicios de estiramiento y relajamiento, especialmente el yoga.

# métodos no probados para dejar de fumar

Cuando las personas están verdaderamente motivadas para dejar de fumar, pueden buscar ayuda en diferentes áreas que, a la fecha, no han demostrado ser eficaces, desde el punto de vista clínico, para ayudarlas a dejar de fumar.

Entre estos métodos se encuentran la acupuntura, la hipnosis y la terapia vitamínica. Los remedios homeopáticos y de hierbas también forman parte de este grupo. Se dice que los cigarrillos hechos con hojas de lechuga ayudan a las personas a dejar de fumar, pero no existen evidencias científicas de que funcionen. Los dispositivos mecánicos como máquinas o filtros de cigarrillos especiales que perforan orificios minúsculos en los mismos, también se incluyen en este grupo.

# sugerencias para ayudarle a mantenerse sin fumar

Aunque esta publicación es, básicamente, una guía para ayudarle a considerar las diferentes formas de dejar de fumar, y no un folleto de instrucciones sobre cómo lograrlo, le ofrecemos dos sugerencias extraídas de las experiencias de decenas de miles de personas que han podido abandonar el hábito y que pudieran serle particularmente útiles:

- Piense en cómo las empresas tabacaleras les han manipulado a usted (y a millones de personas). Por ejemplo, durante la década de los años 60, ciertos estudios realizados en la industria tabacalera descubrieron que la nicotina era adictiva. Sin embargo, estos estudios no se publicaron hasta el año 1994. Durante los más de 30 años en que la industria tabacalera estuvo manteniendo estos resultados en secreto, nueve millones de personas en los Estados Unidos murieron de enfermedades causadas por el consumo de tabaco.
- Si tiene una recaída, no se desespere. Fumarse un cigarrillo no significa que haya fracasado. Por lo general, tiene que intentarlo más de una vez para dejarlo por completo, pero usted aprende algo nuevo cada vez que lo intenta y la próxima vez que deje de fumar, le será más fácil. **Usted puede lograrlo.**  
**Usted puede liberarse por sí mismo del hábito.**

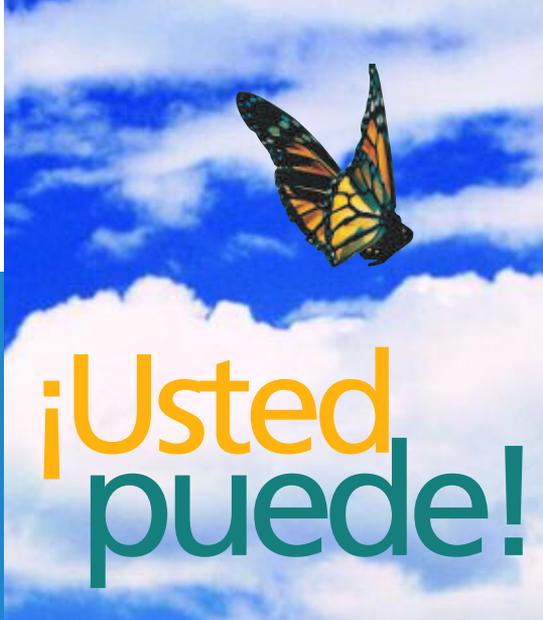
## ¡Buena suerte!

**Cuando esté listo para dejar de fumar, nosotros estaremos disponibles para ayudarlo.**

Llame a la Sociedad Americana del Cáncer para enterarse de los consejos y recursos que pueden duplicar las probabilidades de que deje de fumar para siempre.

La Sociedad Americana del Cáncer es la organización nacional de la salud que, basada en el servicio comunitario y voluntario, se dedica, mediante la investigación, educación, defensa de su causa y prestación de servicios, a prevenir el cáncer, salvar vidas y reducir el sufrimiento causado por el cáncer a fin de eliminarlo como uno de los principales problemas de salud.

¡Nosotros podemos ayudarlo!  
Llámenos a cualquier hora del día o de noche para recibir información y apoyo.



Sociedad Americana  
del Cáncer®

1.800.227.2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**Esperanza.Progreso.Respuestas.®**