

# Un futuro libre de tabaco



Dejar el tabaco es una de las medidas más importantes que puede tomar para mejorar su salud.

Si desea dejar de fumar, debe saber que no está solo/a. Existen muchos recursos y métodos comprobados que pueden ayudarle en su camino para lograrlo.

---

En esta guía se describe lo siguiente:

- Beneficios para la salud al dejar de fumar
- Riesgos para la salud asociados con el vapeo y otros cigarrillos electrónicos
- Pasos a seguir para lograr una vida libre de humo
- Recursos para ayudarle a dejar de fumar

---

## Beneficios para la salud al dejar de fumar

Su salud general mejorará. Esto puede ayudar a sumar hasta 10 años a su vida.

Mejora su función pulmonar. Respirar y moverse se hace más fácil.

Reduce el riesgo de padecer algunas enfermedades y de desarrollar muchos tipos de cáncer.

Reduce el riesgo de padecer enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que dificulta la respiración. Si ya tiene EPOC, dejar de fumar puede retrasar el progreso de la enfermedad.

Ayuda a tener embarazos más saludables.

---

## Riesgos para la salud asociados con el vapeo y otros cigarrillos electrónicos

El vapeo y los cigarrillos electrónicos **no** son buenos sustitutos de los cigarrillos tradicionales.

Los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas como formaldehído y acroleína (un herbicida) que, según se ha demostrado, causan cáncer y daño pulmonar irreversible.

Los cigarrillos electrónicos contienen niveles muy altos de nicotina, lo que puede causar daños en el cerebro en desarrollo de adolescentes o adultos jóvenes. Además, pueden llevar al hábito de fumar cigarrillos tradicionales en la edad adulta.

Fumar tabaco y cigarrillos electrónicos aumenta el riesgo de contraer enfermedades como gripes o resfriados.



---

## Pasos a seguir durante su trayecto hacia una vida libre de humo

**Escriba las razones por las que quiere dejar de fumar.** Sea específico/a. Piense en los beneficios físicos, psicológicos y económicos que obtendrá al dejar de fumar.

**Identifique los factores que le hacen sentir ganas de fumar y aprenda a afrontarlos.** Pueden ser personas, lugares, cosas, estados de ánimo o comportamientos.



**Identifique estrategias de afrontamiento.**

Pruebe realizar actividades de cuidado personal como meditación, ejercicio, pasatiempos, llevar un diario o dormir lo suficiente, y desarrolle otras estrategias saludables que funcionen para usted.

**Manténgase lejos de las situaciones de alto riesgo.** Estas pueden ser estar cerca de personas que fuman o consumen tabaco, beben alcohol o cafeína.

**Planifique con anticipación lo que hará cuando sienta el impulso de fumar.** Estos impulsos suelen durar entre 3 y 5 minutos. Tener algo útil a mano puede ayudarle a superar el momento. Cree un “kit de supervivencia” con objetos que puede usar en lugar de fumar. Por ejemplo, chicles o pastillas de nicotina, una pajita, un palillo de dientes, un cepillo y pasta de dientes o un juguete antiestrés.

**Identifique personas de apoyo.** Cuénteles a sus amigos y familiares sobre su plan para dejar de fumar. Infórmeles cómo pueden ayudarle.

**Hable con su médico para saber si tomar un medicamento para dejar de fumar, también conocido como terapia de reemplazo de nicotina (NRT, en inglés), es una opción adecuada para usted.** La nicotina es una droga adictiva presente en el tabaco (incluidos los cigarrillos electrónicos y los dispositivos de vapeo) que hace difícil dejar de fumar.

Los síntomas de abstinencia pueden incluir:

- Hambre
- Depresión
- Fatiga
- Insomnio
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Ansiedad

La terapia de reemplazo de la nicotina puede duplicar sus posibilidades de éxito al dejar de fumar.

**Hable con su médico sobre las pruebas de detección del cáncer de pulmón.** Es posible que pueda realizarse una prueba de detección de cáncer de pulmón si cumple con todos estos criterios:

- Tiene entre 50 y 80 años.
- Tiene un historial de tabaquismo de al menos 20 “cajetillas/años”.
  - 1 cajetilla/año equivale a fumar un promedio de 1 cajetilla (20 cigarrillos) todos los días durante 1 año.
  - Ejemplo: Si una persona fuma 1 cajetilla por día durante 20 años o fuma 2 cajetillas por día durante 10 años, ambos casos equivalen a 20 cajetillas/años.

Para realizar la prueba de detección necesitará la orden de un médico. Si no tiene un médico de atención primaria, llame al 844.344.6663 (TTY: 711) para programar una cita.

# Recursos para ayudarle a dejar de fumar

El consumo de tabaco es difícil de superar. A continuación, encontrará algunos recursos que le ayudarán a tener una vida libre de humo y tabaco.

## **Línea telefónica para dejar de fumar de Illinois**

Hable con un asesor profesional especializado en dejar de fumar, quien le ayudará a crear un plan eficaz para usted. Su asesor también puede ayudarle a conseguir medicamentos para dejar de fumar.

Llame al 866.QUIT.YES (866.784.8937). Se habla español. Dejar de fumar es su decisión | Illinois Tobacco Quitline ([quityes.org](http://quityes.org)). En el momento en que se registra o nos llama, se le ofrecerá una opción para hablar en español.

## **Nicotina Anónimos**

Únase a un grupo de apoyo presencial o virtual para mantenerse libre de tabaco.

Ingrese en [nicotine-anonymous.org](http://nicotine-anonymous.org)

Una vez en el sitio, verá la opción de “Elegir su idioma”. Hay reuniones en línea y reuniones telefónicas indicadas como “Spanish Speaking/ Se habla español”.

## **Línea de ayuda Freedom From Smoking® de la Asociación Americana del Pulmón**

Los asesores certificados de la Asociación Americana del Pulmón pueden ayudarle a decidir si está listo/a para dejar de fumar y mostrarle las mejores opciones para usted.

[freedomfromsmoking.org/lung-helpline](http://freedomfromsmoking.org/lung-helpline)

Ingrese en “Abordar el consumo de tabaco en las comunidades hispanas o latinas”.

## **Smokefree.gov**

Este sitio ofrece herramientas y consejos para aprender a dejar de fumar y explica cómo usarlos. Incluye aplicaciones y sitios de redes sociales.

[smokefree.gov/](http://smokefree.gov/)

Ingrese en “Inicio | Smokefree Español”

## **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**

Obtenga más información sobre las estrategias y los motivos para dejar de fumar.

[cdc.gov/quit](http://cdc.gov/quit)

Ingrese en “Cómo dejar de fumar | CDC” o llame al 1.855.DEJALO YA (1.855.335.3569) en español.

Para obtener ayuda por teléfono a través de los servicios de mensajería, envíe el mensaje de texto DÉJALO YA al 333888 en español.

