

## The Female Patient®

# Lo Que Usted Debe Saber Para Dejar de Fumar

**A**proximadamente 22% de las mujeres americanas fuman. Cada año 174,000 mujeres mueren de enfermedades relacionadas con fumar, tales como cáncer, enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares. Los químicos del humo del cigarro son dañinos tanto para los que fuman como para las personas que los rodean. Una mujer embarazada que fuma pone a riesgo la salud de su bebé aún antes de nacer.

### Estoy convencida que el fumar es perjudicial para mí, ¿por qué no puedo simplemente dejar de hacerlo?

La nicotina de los cigarros causa adicción y por consiguiente, es muy difícil para muchas personas el dejar de fumar. Es probable que usted haya intentado hacerlo con anterioridad, pero se dio por vencida. Cuando una persona cesa de fumar, se presentan síntomas por carecer de nicotina, los cuales pueden incluir nerviosismo, irritabilidad, insomnio, tristeza, ansiedad y/o aumento de peso.

Las buenas noticias son que existe ayuda para que tenga éxito en sus esfuerzos para cesar de fumar. Asesoramiento efectivo puede proporcionarle consejos prácticos para hacer cambios en su estilo de vida y también brindarle apoyo para continuar con sus esfuerzos para cesar de fumar. Están a su disposición medicamentos para ayudar a disminuir la dependencia a la nicotina y encarar el estrés que causa la abstinencia de ella.

### ¿Qué puedo hacer por mi misma para dejar de fumar?

Escriba una lista de cada uno de los beneficios que recibirá al cesar de fumar (tales como un mejor estado de salud, un mejor sentido del gusto y del olfato, el proteger a su familia, el tener dientes más blancos, ahorrar dinero—Haga una lista con la mayor cantidad de beneficios que pueda pensar) y colóquela en donde esté visible, añada más recompensas y manténgase motivada al leerla. No se desanime por los síntomas de plazo corto por la abstinencia de nicotina, durante las primeras pocas semanas.

Modifique su conducta que esté estrechamente relacionada con sus hábitos de fumar; por ejemplo, camine un rato en su descanso de trabajo en vez de fumar un cigarro. Relaciónese con las personas que apoyen su intención de cesar de fumar. Están disponibles servicios telefónicos estatales y nacionales para proporcionarle consejo y fuentes de apoyo.

### ¿Qué tipo de medicamentos pueden ayudarme a cesar de fumar?

La terapia de reemplazo de nicotina (TRN) proporciona pequeñas dosis de nicotina, lo cual ayuda a aliviar los antojos que



se presentan cuando uno deja de fumar repentinamente. La TRN es menos dañina que la nicotina de los cigarros y las dosis disminuirán progresivamente durante el tratamiento. La TRN está disponible en varias formas: Goma de mascar, parche para la piel, gragea, atomizador nasal e inhalante. Algunas no requieren de receta médica, mientras que otras si necesitan una receta médica. Usted no debe consumir productos de tabaco mientras usa la TRN.

Dos medicamentos de receta médica sin nicotina que pueden ayudar a los síntomas de abstinencia de nicotina son el antidepresivo bupropión ("Zyban") y vareniclina ("Chantix") que es un medicamento específicamente aprobado para combatir la adicción a la nicotina.

Su médico puede aconsejarle cual opción es la más apropiada para usted. Todos los medicamentos tienen potencialmente efectos secundarios, debe usted tomar dichos efectos secundarios en consideración al escoger, especialmente durante el embarazo. Es posible que sea necesaria la combinación de la TRN, medicamentos sin nicotina y/o servicios de asesoramiento para cesar de fumar exitosamente.

### ¿Qué sucede si comienzo otra vez a fumar?

Muchas personas hacen varios intentos para dejar de fumar. Si usted tiene una recaída, vuelva a intentarlo. Hable con un proveedor de atención médica para recibir un tratamiento eficaz. Si deja de fumar por 3 meses, existe una gran posibilidad de que haya dejado de fumar por el resto de su vida.