



Preguntas Frecuentes...

¿Está usted tratando de dejar de fumar o conoce a alguien que está tratatando de dejar de fumar? Si ése es el caso, la siguiente información de un nuevo folleto, *Usted puede dejar de fumar*, publicado por el Cirujano General de los Estados Unidos, le podrá ayudar.

P ¿Porqué debo dejar de fumar?

R Usted vivirá más largo y se sentirá mejor. Dejar de fumar bajará el riesgo de que usted padezca de un ataque al corazón, un derrame cerebral o cáncer. También, las personas con quien usted vive, especialmente los niños, serán más saludables. En adición, si usted está embarazada, mejorará su probabilidad de dar a luz a un bebé saludable. Y finalmente, usted podría ahorrar el dinero que antes gastaba para cigarrillos u otros productos tabacaleros.

P ¿Cuál es la primera cosa que yo debo hacer una vez que he decidido dejar de fumar?

R Usted debe fijar una fecha en la cual va a dejar de fumar—el día cuando usted se liberará de su hábito del tabaco. Entonces, considere visitar a su médico u otro proveedor de cuidados de salud, como, por ejemplo su farmacéutico, antes de esa fecha. El o ella pueden ayudarle proporcionando consejos prácticos e información sobre que medicamento es mejor para usted.

P ¿Qué medicamento será mejor para mí?

R Distintos medicamentos hacen bien a distintas personas. Usted puede elegir entre cinco medicamentos actualmente aprobados por el U.S. Food and Drug Administration (La Administración Federal de Alimentos y Drogas): una píldora sin nicotina (bupropion SR), chicle de nicotina, un inhalador de nicotina, un rocío nasal de nicotina, y un parche de nicotina. El chicle y el parche están disponibles en su farmacia local, o usted puede pedir a su médico que le escriba una receta para uno de los otros medicamentos. Las buenas noticias son que todos los cinco medicamentos se han mostrado efectivos en ayudar a fumadores motivados a dejar de fumar.

P ¿Cómo me sentiré cuando deje de fumar? ¿Aumentaré de peso?

R Muchos fumadores ganan peso cuando dejan de fumar, pero por lo general aumentan menos de 10 libras. Siga una dieta saludable, permanezca activo, y no permita que el aumento de peso lo distraiga de su meta principal—dejar de fumar. Algunos de los medicamentos que lo pueden ayudar a dejar de fumar, podrán ayudarle a prevenir el aumento de peso.

...Acerca de Como Dejar el Cigarillo



P Algunos de mis amigos y miembros de mi familia fuman. ¿Qué debo hacer cuando estoy con ellos?

R Dígales que usted está dejando de fumar y pida que ellos le ayuden a no fumar junto a usted y de no dejar cigarrillos cerca de usted.

P ¿Qué puedo hacer cuándo siento la necesidad de fumar?

R Hable con alguien, vaya a caminar, tome agua, o manténgase ocupado con alguna tarea. Reduzca su stress tomando un baño caliente, haciendo ejercicio, o leyendo un libro.

P ¿Qué puedo hacer para cambiar mi rutina diaria, que incluye fumar un cigarrillo con mi desayuno?

R Al principio de dejar de fumar, cambie su rutina. Desayune en un lugar distinto al que acostumbra, y tome té en vez de café. Tome una ruta diferente a su trabajo.

P Me gusta fumar cuando tomo un trago. ¿Tengo que dejar ambos?

R Es mejor evitar el consumo de alcohol por los primeros 3 meses después de dejar de fumar.

El tomar alcohol reduce el chance de éxito. El beber mucha agua y otras bebidas sin alcohol le pueden ayudar cuando usted trate de dejar de fumar.

P He intentado dejar de fumar en otras ocasiones y no he tenido éxito. ¿Qué puedo hacer?

R Recuerde que la mayoría de personas intentan dejar de fumar por lo menos 2 o 3 veces antes de tener éxito. Repase sus intentos pasados. Piense acerca de lo que trabajó—y lo que no trabajó— y trate de usar la mayoría de las estrategias exitosas otra vez.

P ¿Que debo hacer si necesito más ayuda?

R Obtenga consejería individual, en grupo, o por teléfono. Cuanta más consejería obtiene, mejor su chance de dejar de fumar para siempre. Los hospitales locales y centros de salud ofrecen programas. Llame a su departamento local de salud para mayor información acerca de programas en su área. También, hable con su médico u otro proveedor de cuidados de salud.

Para Mayor Información

Para obtener el folleto gratis, *Usted puede dejar de fumar*, llame sin costo alguno a cualquiera de los siguientes numeros:

Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)
800-358-9295

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
800-CDC-1311

National Cancer Institute (NCI)
800-4-CANCER

o puede visitar el portal del Cirujano General de los Estados Unidos al www.surgeongeneral.gov/tobacco.