



## Es hora de dejar de fumar

Cada año, el fumar mata a más personas que el SIDA, el alcohol, el abuso de drogas, los choques de autos, los suicidios y los fuegos.

Usted sabe que el fumar es dañino para usted. ¡Ahora es el momento de hacer algo al respecto!

### Cuatro pasos para el éxito

- Haga una lista** de las razones por las que usted desea dejar de fumar: por sus hijos, para ahorrar dinero, por su salud.
- Haga un plan.** Este es el paso más importante. Las personas que tienen un plan para dejar de fumar tienen más éxito.
  - Seleccione un día para dejar de fumar y adhiérase a él.
  - Haga una lista de las veces que el deseo de fumar es mayor. Planifique cómo va a enfrentar esas deseos: dé un paseo, coma algunas zanahorias, tome agua, etc.
  - Converse con su proveedor de salud sobre

medios de ayuda que usted pudiera utilizar para dejar de fumar, como un parche o una receta médica.

### 3. Cambie sus hábitos:

Siga estos sencillos pasos:

- Fume afuera: mantenga su casa libre de humo.
- Fume de pie: La meta es romper la conexión entre el relajarse y el fumar. Usted puede relajarse cuando entre a su casa libre de humo.
- Fume solo: El fumar es un hábito social; rompa esa conexión, incluyendo el fumar cuando habla por teléfono!
- Tenga un automóvil libre de humo; limpie su carro y elimine el cenicero.

### 4. Prepárese para su Día de Dejar de Fumar:

- Limpie su casa: bote sus ceniceros, fósforos y encendedores.
- No compre paquetes de cigarrillos, sólo compre cajetillas sueltas.

- Desarrolle un sistema de apoyo: busque el apoyo de familiares y amigos. Si algunos de ellos son fumadores, pídale que no fumen frente a usted y que no le ofrezcan cigarrillos.

### Formas de dejar de fumar

- **De repente:** Sólo cerca del 10% de la gente son capaces de dejar el cigarrillo de repente. No hay costo alguno, pero si muchos síntomas de abstinencia.
- **Sustitución de la nicotina:** Esto incluye los parches, la goma de mascar, etc. Ellos pueden ayudar con los síntomas de abstinencia. El costo es de cerca de \$25 por semana, como promedio. Siempre converse con su proveedor de salud antes de comenzar.
- **Medicamentos por receta médica:** Hay un medicamento no nicotínico disponible por receta médica. El Bupropion es un antidepresivo que reduce los síntomas de la abstinencia de la nicotina.

## Ayuda para dejar de fumar

Producto	Cantidad	Instrucciones	Costo
Parche Nicoderm Nicotrol	Parche de 24 horas Parche de 16 horas.	Se debe usar un parche cada día. Cambie el lugar donde se pone el parche para reducir la posibilidad de irritación de la piel.	La dosis para dos semanas cuesta alrededor de \$50.
Goma de mascar de nicotina	1- 2 pastillas por hora. El máximo es 24 pastillas cada día.	Mástiquelo hasta que sienta un hormigueo y sienta un sabor picante; luego ponga la goma de mascar entre su mejilla y su encía (recójalo), hasta que el hormigueo desaparezca (cerca de un minuto). Mastique nuevamente la misma pastilla hasta que retorne el hormigueo y el sabor picante, luego recójalo otra vez.  Repita los pasos por 30 minutos, y luego tire la pastilla. Evite bebidas ácidas como la soda y el jugo de frutas. Ellas reducen la cantidad de nicotina que usted obtiene de la goma de mascar.	Una caja (168 pastillas) debe durar cerca de dos semanas y cuesta cerca de \$50.
Tableta de nicotina	Durante las primeras 6 semanas, tome una cada 1- 2 horas (9 – 20 por día como máximo), luego reduzca la cantidad.	Deje que la tableta se disuelva en su boca. No beba nada ni coma 15 minutos antes y después de usar la tableta.	Una caja (cerca de 92 tabletas) debe durar 1 semana y cuesta cerca de \$45.
Inhalador de nicotina	Disponible por receta médica solamente (80 bocanadas por dosis). Emplee cerca de 20 minutos para consumir el producto.	Espere al menos 5 minutos antes de comer o beber algo después de haber usado el inhalador.	Puede o no estar respaldado por el seguro. Una caja de 18 cartuchos cuesta cerca de \$22.
Rociador (spray) nasal de nicotina	Disponible solo por receta médica. 1- 2 dosis por hora. El máximo es de 5 dosis por día.	Aumente la dosis según lo necesite (hasta 40 por día) por hasta 8 días. A partir de ahí, reduzca la cantidad que use.  <b>Nota:</b> puede experimentar quemazón, lagrimeo de los ojos o calor en la parte trasera de la garganta, así como estornudos, nariz húmeda y/ o tos.	A un promedio de 200 rociadas (sprays) por frasco, debe durarle entre 2- 12 días. Costo: No disponible.
Zyban/ Bupropion	Disponible sólo por receta médica.	Siga las instrucciones del médico.  <b>Nota:</b> Puede sentir insomnio y/o resequeidad en la boca.	Algunas compañías de seguros cubren los gastos del Zyban, que es cerca de \$3.50 por día.

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.