



## Dejar el vicio: Cómo dejar de fumar

Una de las principales causas de enfermedad y muerte prevenibles en Estados Unidos es el consumo de tabaco. El hábito de fumar y la exposición al tabaco son responsables de aproximadamente 480,000 muertes al año.

Aunque es difícil dejar el hábito, los beneficios de dejar de fumar pueden ser importantes, estos incluyen:

Mejorar la visión nocturna

Disminución de las manchas cutáneas y el envejecimiento prematuro

Disminución del riesgo cardíaco

Disminución del riesgo de diabetes

Disminución del colesterol

Fortalecimiento de músculos y huesos

Mejorar la salud mental

Prevenir el enfisema y la EPOC

Disminución del daño pulmonar

Disminución del riesgo de cáncer

Reducción de las posibilidades de disfunción sexual

Fortalecimiento del sistema inmunitario

Dejar de fumar es difícil y puede llevar varios intentos. Sentirse desanimado es normal y puede ser útil elaborar un plan para dejar de fumar:

Establezca una "fecha para dejar de fumar" como objetivo

Identifique las razones por las que quiere dejar de fumar

Identifique qué desencadena su hábito

Prepare lo que puede hacer para combatir los antojos

Deshágase de aquello que le recuerde fumar

Dígase a familiares y amigos

Más información en la [Página 2](#)

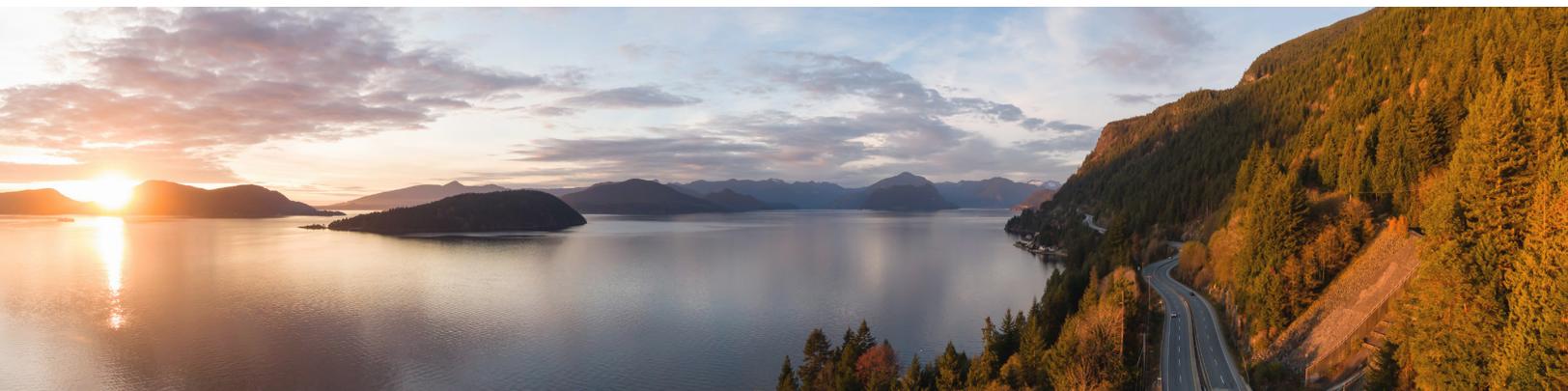


El tabaquismo (hábito de fumar) es la primera causa de muerte evitable en los Estados Unidos, y mata a más de 480,000 personas al año.

Asociación Americana del Pulmón

LCT00153-20240925





Obtenga ayuda adicional de recursos como SmokefreeTXT, la aplicación telefónica QuitGuide, 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), Smokefree.gov, BeTobaccoFree.gov y el chat LiveHelp del Instituto Nacional del Cáncer.

## Todo lo que necesita saber para dejar de fumar

Un método que debería considerar es la Terapia de Sustitución de Nicotina (TSN). Esta terapia ayuda a reducir las ansias y disminuye los impulsos controlando la cantidad de nicotina que recibe una persona, sin las demás sustancias químicas que pueden encontrarse en los cigarrillos.

**Parche (de venta libre)** — Se coloca sobre la piel para proporcionar una cantidad pequeña y constante de nicotina.

**Chicles (de venta libre)** — Se mastica para liberar la nicotina hasta que tenga una sensación de hormigueo, luego se coloca entre la mejilla y las encías.

**Pastillas para chupar (de venta libre)** — Se coloca en la boca como un caramelo duro para liberar la nicotina a medida que se disuelve lentamente en la boca.

**Inhaladores (con receta médica)** — Inhala a través del cartucho conectado a la boquilla, que proporciona una cantidad específica de nicotina.

**Aerosol nasal (con receta médica)** — Se coloca el frasco con bomba en las fosas nasales y se rocía.

Alternativamente, pueden recetarse medicamentos como el bupropión (Zyban®) o vareniclina (Chantix®) para ayudarle a dejar de fumar. Estos medicamentos no contienen nicotina y no funcionan como otras TSN, pero ayudan a disminuir el deseo de fumar y los síntomas de abstinencia.

Si está interesado en dejar el hábito de fumar con alguna de estas herramientas, hable con su profesional médico para averiguar cuál es la mejor opción para usted.

Smokefree.gov. (2018). Obtenido de <https://smokefree.gov/>.

SAMHSA. (2017). Tabaco. Obtenido de <https://www.samhsa.gov/atod/tobacco>.

## #SupportSobriety

Si usted o alguien que conoce está luchando contra el uso de sustancias o la adicción, llame a la Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) al 1-800-662-4357.



*Herramientas para la prevención del consumo de sustancias*

Visite [LucetHealth.com](https://www.lucethealth.com) para conocer más recursos.