

Dejar de fumar

Abandonar el hábito del tabaco (**dejar de fumar**) es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud y bienestar. Las personas que dejan de fumar disminuyen el riesgo de padecer cáncer, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y el riesgo de sufrir una muerte prematura. Las mujeres que dejan de fumar antes o durante el embarazo reducen el riesgo de infertilidad o de tener un bebé de bajo peso. La mayoría de los fumadores de los Estados Unidos informan que desean dejar de fumar, pero abandonar el tabaquismo puede resultar difícil. La mayoría de los antiguos fumadores prueban dejar el cigarrillo varias veces, a menudo incluso de 8 a 10 veces, antes de que puedan dejarlo para siempre. Los resultados decididamente valen el esfuerzo. El número de *JAMA* del 8 de diciembre de 2010, incluye un estudio que informa que el tratamiento para dejar de fumar puede ser combinado exitosamente con tratamiento para el trastorno de estrés postraumático. Esta Hoja para el paciente surge de otra publicada anteriormente en el número de *JAMA* del 12 de diciembre de 2007.

CÓMO DEJAR DE FUMAR

- Comprométase. Tenga presente por qué quiere dejar y manténgase motivado.
- Busque la ayuda de su médico y haga con él un seguimiento continuo, especialmente durante el primer mes.
- Elija una fecha inamovible para dejar de fumar y marque su calendario. Elija una hora que no sea particularmente estresante y que no implique situaciones asociadas con fumar.
- Comience a fumar menos antes de la fecha elegida para dejar el cigarrillo.
- Considere ingresar en un programa para dejar de fumar. En el 1-800-QUITNOW (784-8669) se dispone de asesoramiento e información sobre programas en su estado.
- Diga a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que usted está dejando de fumar para que puedan brindarle apoyo y motivación.
- Elimine el tabaco de su ambiente. Evite los lugares donde las personas se reúnen a fumar. Quite los cigarrillos de su automóvil, de su hogar y de su trabajo.
- Anticipe que puede experimentar síntomas de abstinencia tales como antojo por fumar, ansiedad, irritabilidad y agitación, aun con reemplazo de la nicotina o el tratamiento con medicamentos. Estos síntomas generalmente alcanzan su pico entre 1 y 3 semanas luego de haber dejado de fumar, pero, por lo general, se los puede manejar dentro de unas pocas semanas.
- Ingiera una dieta saludable y manténgase activo para combatir el estrés y para reducir al mínimo el aumento de peso.

TERAPIA DE REEMPLAZO DE NICOTINA

La terapia de reemplazo de nicotina ayuda a aliviar los síntomas de abstinencia que, según muchos fumadores, es lo que no les permite dejar el hábito. Contiene nicotina, pero sin las sustancias perjudiciales que se encuentran en los cigarrillos. La goma de mascar, los parches y las pastillas de nicotina son de venta libre. También hay inhaladores de nicotina y aerosoles nasales de nicotina que se venden bajo receta.

TERAPIA DE MEDICAMENTOS SIN NICOTINA

El bupropión y la vareniclina son medicamentos de venta bajo receta aprobados para ayudar a los pacientes a dejar de fumar.

La mayoría de los fumadores que tratan de abandonar el hábito necesitan terapia de reemplazo de la nicotina o terapia de medicamentos. Consulte a su médico acerca de la terapia más adecuada para usted.

Fuentes: American Cancer Society, American Lung Association, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

Erin Brender, MD, Writer

Cassio Lynn, MA, Illustrator

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan al diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales sanitarios pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer)
1-877-448-QUIT (7848)
www.smokefree.gov
- American Lung Association (Asociación Estadounidense del Pulmón)
www.ffsonline.org
- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para Control y Prevención de Enfermedades)
www.cdc.gov/tobacco

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español.



JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES