

¡Libérese del TABACO ahora!

Nosotros podemos ayudarle

Ofrecemos consejería gratuita en español y otros beneficios si cualifica.

Búsquenos también en:

Llame al

Tobacco Quitline

1-855-DÉJELO-YA



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT
OF HEALTH

Pinterest

facebook

twitter

El Mississippi Tobacco Quitline es financiado por una subvención del Mississippi State Department of Health, Office of Tobacco Control.

Razones para dejar el tabaco

SUGERENCIAS PARA DEJAR EL TABACO



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT
OF HEALTH

El Mississippi Tobacco Quitline es financiado por una subvención del Mississippi State Department of Health, Office of Tobacco Control.

Millones de personas han ganado la batalla

La mitad de los fumadores han dejado de fumar exitosamente.

¡Y usted puede hacerlo también!

Dejar el tabaco es difícil.

Para la mayoría de las personas es difícil dejar el tabaco.

¿Porqué quiere usted dejar de fumar?

- Quiero ser una persona saludable. Si dejo de fumar, voy a disminuir mi riesgo de enfermedades cardiacas, cáncer y otros problemas relacionados al uso del tabaco.
- Quiero que aquellos que me rodean sean saludables y ser un ejemplo para ellos.
- Porque estoy embarazada.
- Porque quiero tener más energía.
- Porque quiero ahorrar dinero.
- Porque me lo recomendó mi doctor.

¡Algunos dirían que es sólo cuestión de práctica, así que siga intentándolo hasta que lo logre!



Imagen original: www.healthtravelguides.custhelp.com

Algunas consecuencias del uso del tabaco incluyen condiciones como:

- Cáncer
- Condiciones cardíacas e infartos
- Condiciones pulmonares
- Problemas en el embarazo para mujer y el bebé
- Diabetes
- Asma
- Artritis
- Condiciones circulatorias
- Envejecimiento prematuro
- Infertilidad

Síndrome de abstinencia

Estos son los síntomas que podría tener cuando deja el tabaco



Imagen original: jerseymomsblog.com

Irritabilidad

Nerviosismo

Cambios en el estado de ánimo

Fatiga

Insomnio

Falta de concentración

Aumento de peso

Antojo

- Camine.
- Tome un baño caliente.
- Trate de relajarse respirando hondo
- Tome una siesta.
- Camine
- Reduzca la cafeína, especialmente después de las 6 p.m.
- Tome un baño tibio y prolongado.
- Haga un poco de ejercicio.
- Planee su agenda de trabajo
- Tome descansos cortos y frecuentes.
- Haga una cosa a la vez.
- Beba mucha agua.
- Coma alimentos reducidos en grasa.
- Evite comida chatarra.
- Camine
- Espere cuando quiera fumar.
- Ejercítese.
- Distráigase, llame a un amigo .

¡Si tiene un desliz..
todo va a estar bien!



Imagen original: AlexDuque@twitter.com



¿Porqué usa usted tabaco?

Imagen original: shiftohappy.com

Pregúntese: ¿por qué estoy usando tabaco ahora mismo?

¿Es parte del síndrome de abstinencia?

- Busque otra forma de lidiar con la molestia.
- Tome agua y respire

¿Se debe al estrés o al enojo?

- Intente las sugerencias de este panfleto.
- Vaya a caminar o llame a la persona que eligió para brindarle apoyo.

¿Alguien le ofreció tabaco y lo tomó?

- Intente alejarse de los usuarios de tabaco por un tiempo.
- Deshágase del tabaco inmediatamente

Pero aquí tiene una buena noticia

Nunca es muy temprano o muy tarde para dejar de usar tabaco.

- Cuando usted decida dejar el tabaco, le estará enseñando a otros cuán importante es cuidar su cuerpo y ser saludable.
- Aunque usted tenga dificultades durante el proceso, les estará dando ejemplo a sus hijos y los demás.

- Me hace sentir mejor cuando estoy estresado (a) o preocupado (a).
- Soy adicto(a) a la nicotina del tabaco.
- Uso el tabaco porque es un hábito.
- Es mi recompensa después de un día ocupado.
- Me ayuda a sentirme mas relajado cuando estoy con mis amistades.
- He fumado por muchos años, ya es tarde para dejarlo.
- Otras personas fuman y parecen saludables.

Ahora pregúntese: ¿Mis razones para seguir fumando son más importantes que las razones para dejar de fumar?

¿Qué hay en cada cigarrillo?

- Entre más de **9,000** químicos se reconocen más de 43 sustancias que son causantes de cáncer.
- Cuando usted fuma, no es el único que está inhalando esas sustancias dañinas...



Imagen original: www.ns.umich.edu

Nombre científico	Nombre popular
Acetona	Removedor de esmalte de uña
Acido acético	Vinagre
Amoníaco	Limpiador de suelo e inodoro
Arsénico	Veneno de ratas
Butano	Líquido para encender cigarrillos
Cadmio	Batería recargable
Monóxido de carbono	Humo del carro
DDT/Dieldrín	Insecticida
Etanol	Alcohol desinfectante
Formaldehido	Preservativo para mantener cuerpos muertos
Hexametilentetramina	Encendedor para barbacoas
Cianuro de hidrógeno	Veneno para cámara de gas
Naftalina	Insecticida para polillas
Nicotina	Droga adictiva/insecticida
Fenol óxido nitroso	Desinfectante
Acido esteárico	Cera de velas
Cloruro de vinilo	Se usa para hacer plástico

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Piense en las siguientes preguntas antes de dejar de usar el tabaco. Usted podría discutir las con su doctor.

¿Por qué quiere dejarlo?

¿Cuando intentó dejarlo en el pasado, qué le ayudó y qué no le ayudó?

¿Cuáles serán las situaciones más difíciles para usted después de dejar el tabaco?

¿Cómo piensa enfrentar las situaciones?

¿Quién le podría ayudar en este tiempo tan difícil? ¿La familia? ¿Un amigo? ¿Su doctor?

¿Qué beneficio usted obtiene del tabaco?

¿De qué otra forma usted podría disfrutar de actividades placenteras?

Beneficios para sus hijos (as)

Los niños (as) con padres que no usan productos del tabaco:

1. Van a tener la mitad de las condiciones respiratorias como la bronquitis, pulmonía e infecciones respiratorias y de oído.
2. Van a dormir mejor.
3. Van a tener menos resfriados y toserán menos.



Imagen original: www.safetynewsalert.com



Beneficios de un hogar libre de tabaco

El beneficio mayor, por supuesto, es que removerá los riesgos a la salud causados por el humo de segunda mano. Además:

1. Cuando su hogar esté libre de tabaco, olerá mucho mejor.
2. Su comida tendrá mejor sabor.
3. Gastará menos tiempo, energía y dinero limpiando cortinas, paredes, ventanas y espejos.
4. Pagaría menos por su seguro médico, verifique con su compañía de seguro.
5. Hasta sus mascotas estarían más felices. Por ejemplo, el humo de segunda mano aumenta las posibilidades del cáncer del pulmón en perros.

Haga una lista de las cosas que podría hacer con el dinero que podría ahorrarse si usted dejara de fumar...

\$5.00 por paquete x 7 días

\$35.00 semanales

(Para quien fuma un paquete al día)

\$35.00 x 4 semanas

\$140.00 al mes

\$140.00 x 12 meses

\$1680.00 por año

Si usted fuma dos paquetes de cigarrillos al día, fumar le costaría a usted más de **\$3,300** al año.

Piense en el dinero que podría ahorrar...

- **Primera semana:** Disfrute una película en el cine.
- **En seis meses:** vaya de compras.
- **Después de un año:** unas vacaciones con su familia.
- **En cinco años:** invierta en su retiro.

NECESITA MÁS RAZONES PARA DEJAR EL TABACO... ¡ES MUY CARO!

- Una lata de tabaco en polvo cuesta alrededor de **\$3**.
- Si utiliza **2** latas a la semana estaría gastando **\$300** al año y una lata al día le costaría **\$1,100** al año.
- El tabaco masticable cuesta **\$2**, una bolsa al día le costaría **\$700** al año

COSTOS A SU FAMILIA...

- Los no fumadores expuestos al humo de segunda mano tienen de un 25 a 30 % más riesgo de desarrollar condiciones cardíacas o cáncer del pulmón.
- El humo de segunda mano es una causa conocida del Síndrome de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés), problemas respiratorios, infecciones de oído y ataques de asma a infantes y niños.
- Los cuerpos de los infantes y niños son muy vulnerables a envenenarse con el humo del cigarro.

APRENDA NUEVAS DESTREZAS

Intente distraerse cuando sienta la urgencia de usar el **tabaco**.

- Cuando usted comience a dejar de usar el tabaco, empiece por cambiar su rutina.
- Use una ruta diferente para llegar al trabajo.
- Beba tea de hierbas en vez de café.
- Coma su desayuno en un lugar diferente.
- Haga algo para reducir su estrés.
- Tome un baño caliente, haga ejercicio o lea un libro.
- Planee actividades divertidas durante el día.
- Beba mucha agua y otros líquidos.

Cuando tenga antojos de usar **tabaco**, intente lo siguiente para ganar tiempo:

- Intente respirar hondo.
- Cierre los ojos, inhale por la nariz y exhale lentamente por la boca.
- Tome un vaso de agua. Beba despacio, sorbo a sorbo.
- Ocúpese en otra actividad. Levántese y muévase alrededor de su casa u oficina
- Los antojos por el tabaco solo duran entre 10 a 20 minutos

Pregunte sugerencias de uso a su doctor y lea cuidadosamente las instrucciones en el paquete.

- Cualquiera que esté dejando el tabaco puede beneficiarse del uso de medicamentos.
- Si usted está embarazada o tratando de quedar embarazada, lactando, menor de 18 años, fumando menos de 10 cigarrillos al día o tiene una condición médica, hable con su doctor o proveedor de servicios médicos antes de utilizar medicación.

Obtenga la medicación apropiada y utilícela adecuadamente

Los medicamentos pueden ayudarle a dejar de fumar y a disminuir la urgencia de hacerlo. La Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado 6 medicamentos que podrían ayudarle:

Medicamentos con prescripción o receta médica



Imagen original: www.nicoderm.com

- **Chantix**
- **Zyban**
- **Wellbutrin**
- **Inhalador de nicotina**
- **Aerosol de nicotina**

Medicamentos sin receta médica

- **Goma de mascar de nicotina**
- **Parcho de nicotina**
- **Pastillas masticables de nicotina**

SI LO MASCAS,
..... será sólo una
CUESTIÓN DE
TIEMPO.



Imagen original: www.tobaccofreeflorida.com

PELIGROS DE MASCAR TABACO

- Mantener tabaco en polvo en su boca por más de **30 minutos** es equivalente a **3 cigarrillos**.
- Cuando una persona usa **2 latas** a la semana de tabaco en polvo obtiene la misma nicotina que una persona que fuma un **paquete y medio 1 ½ de cigarrillos**.
- El tabaco en polvo o rapé se puede masticar, aspirar o sostener dentro de la boca.
- Existe una relación directa entre el uso de ese producto y la aparición de cáncer en la boca y en la garganta.
- Contiene sustancias que tienen cáncer.
- Contiene nicotina, sustancia que eleva la presión en la sangre y hace que el corazón lata rápidamente.
- Pueden producir parches blancos, gruesos y arrugados en el interior de la boca. Esos parches pueden convertirse en cánceres de la boca.
- Contiene azúcar, que puede deteriorar sus dientes y si tiene diabetes, puede descontrolar su condición.
- Puede arrancar sus encías. Sus encías no crecerán de nuevo.



Imagen original: www.lcnn1.com

ESTOY LISTO (A) para renunciar al tabaco. ¿Ahora qué?

Estudios han demostrado que éstos pasos seguidos simultáneamente podrían ayudarle.

- Establezca una fecha para dejar el tabaco.
- Remueva de su casa, carro y trabajo todos los productos relacionados al tabaco y los ceniceros.
- No deje a otras personas fumar en su casa.
- Repase y piense en las ocasiones que intentó dejar de fumar en el pasado.
- Piense en lo que funcionó y en lo que no funcionó.
- Desde ahora hasta que deje de fumar, compre una caja de cigarrillos cada vez y cambie la marca cada día.
- Usted seguirá fumando, pero el sabor no será tan agradable.

¡¡Una vez deje de fumar, no lo haga otra vez!!! ¡¡Ni una sola calada!!

¡BUSQUE AYUDA!

- Escriba el nombre y número de teléfono de dos personas que pueda llamar.
- Hable con su familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Hable con su doctor, dentista, enfermera (o), sicólogo o consejero especializado en adicción al tabaco.
- Participe en consejería individual, grupal o inclusive por teléfono. Existen programas gratuitos en hospitales y por teléfono, **LLAME AL 1-855-DÉJALO-YA**
- Pídale a un amigo o familiar que fume, que deje el tabaco con usted.

¡Recuerde que estos síntomas van a disminuir cada semana!



Imagen original: www.patriagrande.com.ve

Los beneficios de dejar el tabaco

Después de 24 horas: La probabilidad de un ataque al corazón es menor.

Después de 48 horas: El olfato y el gusto mejoran

Después de 72 horas:

- Respira con más facilidad
- Los pulmones empiezan a repararse.

Después de 2-12 semanas:

- La circulación mejora, andar y correr se vuelve mucho más fácil.

Después de 3-9 meses:

- Los problemas de tos, “pitos” o sibilancias y de respiración mejoran.

Después de 1 año:

- El riesgo de enfermedad coronaria desciende a la mitad.

Después de 5 años:

- Entre 5 y 15 años después de dejar de fumar, el riesgo de infarto se reduce a un riesgo similar a aquellos que nunca han fumado.

Después de 10 años:

- El riesgo de cáncer de pulmón desciende a la mitad.
- El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas desciende.
- El riesgo de úlceras desciende.