¿Todavía Fumando?

New York City
Department of Health
and Mental Hygiene

Ficha Informativa para Dejar de Fumar

¡Felicitaciones! Usted ha decidido dejar de fumar. A pesar de que dejar de fumar es una tarea difícil, muchas personas han logrado hacerlo. A continuación encontrará algunas sugerenciasque le ayudarán a dejar el cigarrillo y a mantenerse sin fumar.

- El paso más importante para dejar de fumar es planear el día en que lo dejará. Necesitará hacer lo siguiente:
  1. Anote al menos 5 razones por las que quiere dejar de fumar.
  2. Tómese unos días y observe sus hábitos de fumador. Anote a qué hora del día fuma, la cantidad de cigarrillos que fumó, dónde se encuentra, con quién está, por qué quiso fumar, etc.
  3. Conciba un plan o comportamiento alterno para los momentos que anotó en el punto anterior cuando normalmente quiere fumar (por ejemplo, tome agua).
  4. Elija el día en que dejará de fumar. Asegúrese de no elegir un día demasiado agitado.
  5. Comuníqueles a todos sus amigos y familiares su decisión y pídales que le apoyen.

En la actualidad hay muchos métodos disponibles que pueden ayudarle en su decisión de dejar de fumar. Es mejor consultar con su médico o farmacéutico sobre las dosis recomendadas:

- Parche de Nicotina — Está disponible en varias dosis para acomodarse a los distintos niveles de adicción. El parche se coloca en el brazo y su cuerpo absorbe la nicotina lentamente. Usted va disminuyendo la dosis hasta que ya no necesite más ayuda. Puede comprarlo sin receta.

- Goma de Mascar con Nicotina — Está disponible en 2 dosis distintas para acomodarse a los distintos niveles de adicción. La goma se mastica brevemente y luego se deja quieta en su boca para que la nicotina sea absorbida por su cuerpo. Puede comprarla sin receta.
- Atomizador Nasal con Nicotina — Está disponible en sólo una dosis y se utiliza aplicándose en la nariz. Una dosis equivale a una aspiración en cada orificio nasal. La nicotina es absorbida por la cavidad nasal. Necesita obtener una receta de su médico para utilizarlo.
- Inhalador — Está disponible en sólo una dosis y se utiliza aspirando por la boquilla continuamente durante 20 minutos. La nicotina es absorbida por el interior de su boca. Necesita obtener una receta de su médico para utilizarlo.
- Zyban — Este es un medicamento que no contiene nicotina. Este método funciona reduciendo las ansias de nicotina y ayudándole con los síntomas de abstinencia.
- Asesoramiento — Su médico o farmacéutico puede ayudarle a formular un plan para dejar de fumar y así como prepararle y enfocarle hacia el día en que deje de fumar.
- Paro de golpe (Cold Turkey) — A pesar de que muchas personas han dejado de fumar de golpe, los métodos mencionados anteriormente han demostrado ser relativamente más exitosos.
- Cuando se deja de fumar, es normal tener síntomas como ansiedad, falta de concentración, malhumor, estreñimiento y dificultad para dormir. Éstos síntomas son pasajeros y no deberían durar más de unas semanas.
- Si siente ansias de fumar, use los siguientes métodos para superarlas:
  - Espere 30 segundos antes de tomar un cigarrillo
  - Tome agua
  - Haga otra cosa (vea la lista que preparó para el punto #3).

Recuerde – nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Si tiene alguna pregunta o si busca un programa local para dejar de fumar, llame al 311.

NYC Health

nyc.gov/health