



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Guía para el tratamiento del tabaquismo: para pacientes y sus familias

La información que encontrará en esta guía le ayudará a comprender los beneficios de dejar de fumar o de reducir la cantidad de productos del tabaco que consume, a identificar las razones por las que quizás quiera dejar de fumar, y a aprender cómo lidiar con los impulsos de fumar mientras se prepara para dejar de hacerlo ahora o en algún momento en el futuro.

Esta guía también:

- Le enseñará a sobrellevar la necesidad de fumar
- Le ayudará a elaborar un plan para dejar de fumar
- Le informará qué esperar cuando deje de fumar
- Le ayudará a obtener el apoyo de sus amigos y familiares
- Le enseñará formas de controlar los antojos y la abstinencia de la nicotina
- Le dará consejos sobre cómo mantenerse sin fumar una vez que haya dejado de hacerlo

Acerca del Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK

Es posible que usted pueda dejar de fumar simplemente usando esta guía, pero la mayoría de las personas se benefician al tomar medicamentos y al obtener apoyo de un consejero que se especializa en ayudar a dejar de

fumar. El Programa de Tratamiento del Tabaquismo de Memorial Sloan Kettering (MSK) se especializa en ayudar a personas con cáncer, a sobrevivientes de cáncer y a sus familiares. Entendemos el desafío de querer dejar de fumar al mismo tiempo en que hacemos frente al estrés de un diagnóstico de cáncer, un tratamiento y el miedo a la recurrencia (que el cáncer regrese).

El Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK ofrece recomendaciones para el uso seguro y eficaz de medicamentos para ayudarle a dejar de fumar (como la terapia de reemplazo de nicotina, bupropion (Zyban®), y varenicline (Chantix®)), asesoramiento y apoyo continuo para cualquier persona que quiera dejar de fumar o que esté considerando dejar de fumar. También podemos recomendar otros servicios de apoyo aquí en MSK y en su comunidad. Para obtener más información, llame al 212-610-0507 o visite www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment.

Encuentre sus razones para dejar de fumar

Dejar de fumar y su atención del cáncer

Existen riesgos conocidos si continúa fumando y beneficios si deja de fumar, sin importar qué tipo de cáncer tenga o en qué fase se encuentre. Cuanto antes deje, mejor, pero nunca es demasiado tarde para hacerlo.

Si usted o un ser querido está recibiendo tratamiento para el cáncer, los cambios en sus prioridades y su perspectiva de la vida pueden ayudarle a motivarse a dejar de fumar. Si usted es un sobreviviente de cáncer, saber que venció al cáncer puede alentarlo a vivir una vida más saludable. Hay muchas buenas razones para dejar de fumar: estamos aquí para ayudarle a encontrar las suyas.

Estas son algunas maneras en las que dejar de fumar puede ayudarle con la atención del cáncer. Marque los puntos que más le interesan y agregue cualquier razón personal adicional para dejar de fumar en su lista. Recuerde hablar con su médico y obtener más información sobre cómo dejar de fumar

puede mejorar la atención del cáncer y los resultados.

Dejar de fumar:

- Reduce la cantidad de efectos secundarios que tendrá.
- Ayuda a mejorar la respiración después de una cirugía.
- Reduce el riesgo de que el cáncer regrese.
- Reduce el riesgo de contraer nuevos cánceres.
- Ayuda a que el corazón y los pulmones funcionen mejor.
- Mejora el sueño y ayuda a sentirse menos cansado y a tener más energía.
- Ayuda a sentirse menos estresado y a tener una mejor calidad de vida.
- Mejora la autoestima.
- Ayuda a que sienta que tiene más control de su vida.
- Puede reducir el riesgo de muerte por cáncer y otras enfermedades.
- Mejora el sentido del olfato y del gusto.
- Mejora el apetito.
- Mejora la eficacia de los tratamientos contra el cáncer.

Sus razones para dejar de fumar

Conocer los beneficios para la salud de dejar de fumar es suficiente para motivar a muchas personas a dejar de fumar; pero muchas personas tienen otras razones personales para querer dejar de hacerlo. Dejar de fumar es una gran decisión. Por este motivo, es importante hacerlo por razones que significan algo para usted.

Estas son algunas razones por las cuales los participantes de nuestro programa han dejado de fumar. ¿Tiene alguna de las mismas razones para dejar de fumar? Si es así, márquelas y use los espacios en blanco para escribir sus propias razones.

Quiero dejar de fumar porque:

- Quiero participar más activamente en mi atención del cáncer.
- Quiero tener más energía.
- Quiero dar un buen ejemplo a mis familiares y amigos.
- Fumar es caro.
- Fumar huele mal.
- Fumar hace que los dientes se pongan amarillos y provoca encías no saludables.
- Quiero liberarme de la adicción al tabaco.
- La mayoría de mis amigos ya han dejado de fumar.
- Quiero ver crecer a mis hijos y nietos.
- Quiero que mi familia se preocupe menos por mi salud.

Beneficios para la salud de dejar de fumar

Todos pueden beneficiarse de dejar de fumar, independientemente de durante cuánto tiempo hayan fumado. Estos son algunos de los beneficios para la salud que experimentará a partir de 20 minutos después de dejar de fumar.

Cantidad de tiempo	Beneficios para la salud
20 minutos después de dejar de fumar	• La presión arterial baja a un nivel normal. • La temperatura de las manos y los pies aumenta a un nivel normal.
8 horas después de dejar de fumar	• El nivel de monóxido de carbono (un gas tóxico incoloro e inodoro liberado en el torrente sanguíneo al fumar cigarrillos) en la sangre cae a niveles normales.
24 horas después de dejar de fumar	• El riesgo de sufrir un ataque cardíaco comienza a disminuir.
De 2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar	• Mejora la circulación de la sangre. • Los pulmones comienzan a funcionar hasta un 30 % mejor.

De 1 a 9 meses después de dejar de fumar	• Disminuyen la tos, la congestión nasal y la dificultad para respirar. • Tiene mas energía. • Disminuye el riesgo de contraer una infección.
1 año después de dejar de fumar	• El riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca es menor.
De 5 a 15 años después de dejar de fumar	• El riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular es el mismo que el de una persona no fumadora, que es 4 veces menor que cuando fumaba.
10 años después de dejar de fumar	• El riesgo de morir de cáncer pulmonar es 50 % menor que el de una persona que continúa fumando. • El riesgo de contraer cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas es menor.
15 años después de dejar de fumar	• El riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca es el mismo que el de una persona no fumadora.

Cómo hacer frente a sus inquietudes sobre dejar de fumar

Ahora que ha enumerado sus razones para dejar de fumar, es hora de que piense qué inquietudes tiene sobre dejar de fumar. Esto es importante para que pueda encontrar formas de controlarlas.

La siguiente tabla enumera algunas inquietudes comunes sobre el dejar de fumar y consejos sobre cómo hacerles frente. Marque las que sean verdaderas para usted y agregue las suyas.

Mis inquietudes sobre dejar de fumar	Cómo controlar mis inquietudes
• Estaré enojado o molesto y es posible que me desquite con los demás.	• Los medicamentos para dejar de fumar ayudarán a controlar la abstinencia de la nicotina. • Pedir a la gente que sea paciente conmigo.

• Dejar de fumar me hará sentir terrible.	• Recordarme que dentro de unos días volveré a sentirme como yo mismo. • Los medicamentos para dejar de fumar ayudarán.
• Me temo que fracasaré.	• Decirme a mí mismo que si me salgo del camino, retomaré el rumbo. Dejar de fumar requiere práctica y aprenderé de mis errores. • Obtener apoyo de familiares, amigos o mi proveedor de cuidados de la salud.
• Fumar me relaja.	Intentar relajarme de otras maneras, por ejemplo: • Respirar 10 veces profundamente. • Escuchar música suave. • Hacer ejercicio o hacer estiramientos ligeros. • Beber té descafeinado a base de hierbas. • Tomar un baño o una ducha con agua tibia.
• Fumar es un hábito difícil de dejar.	• Decirme a mí mismo que al principio puede ser difícil, pero que mis deseos terminarán y que aprenderé a vivir sin cigarrillos. • Prepararme para dejar de fumar haciendo pequeños cambios en mi rutina diaria.
• Me gusta fumar.	• Pasar más tiempo haciendo las cosas que me hacen sentir feliz. • Mantenerme ocupado con otras actividades, como salir a caminar, llamar a un amigo o ver una película.
• Fumar es reconfortante.	• Darse o hacer que le den un masaje. • Llamar a un amigo. • Darse un baño de inmersión.
• Subiré de peso.	• Recordarme que usar medicamentos para dejar de fumar me hará menos propenso a subir de peso. • Beber agua. • Disfrutar de refrigerios saludables, como yogur de bajo contenido de grasa, nueces crudas, frutas frescas y verduras. • Hacer un poco de ejercicio todos los días.

Dejar de fumar con el enfoque START

El National Cancer Institute recomienda el enfoque START (del inglés

“comenzar”) para dejar de fumar. Cuando esté listo, siga los pasos que se enumeran a continuación para dejar de fumar.

S = Establezca una fecha para dejar de fumar (el día real en el que dejará de fumar)

T = Informe a familiares, amigos y compañeros de trabajo que planea dejar de fumar y cuándo piensa hacerlo

A = Anticípese y planifique los desafíos a los que posiblemente deba enfrentarse mientras deja de fumar

R = Retire cigarrillos y otros productos del tabaco de su hogar, automóvil y trabajo

T = Hable con su médico, consejero o especialista en tratamientos contra el tabaco para dejar de fumar

Establezca una fecha para dejar de fumar

Elegir una fecha para dejar de fumar le ayudará a alcanzar su meta. Si está listo para establecer una fecha para dejar de fumar en este momento, siga los pasos que se enumeran a continuación.

Si no está listo para establecer una fecha para dejar de fumar en este momento, no hay problema. Algunas personas, para dejar de fumar, reducen lentamente la cantidad que fuman diariamente. Revise sus razones para dejar de fumar y siga los pasos de esta guía que le ayudarán a reducir la cantidad y a sentirse más seguro para establecer una fecha para dejar de fumar más adelante.

Informe a familiares, amigos y compañeros de trabajo que planea dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil, pero contar con el apoyo de sus amigos y familiares puede hacerlo más fácil. Estas son algunas formas en las que puede pedirles ayuda.

- Si fuman, pídales que intenten dejar de fumar con usted. Podrán darse apoyo mutuamente mientras intentan dejar de fumar juntos. Si no están listos para dejar de fumar, pídales que no fumen cerca de usted o en su casa, y que tengan los cigarrillos fuera de su vista. Dígales que esta es la mejor manera de ayudarlo.
- Cuando tenga ganas de fumar, pídales que le ayuden a concentrarse en sus razones para dejar de fumar.
- Pídales que se concentren en lo que usted ha logrado, no en sus contratiempos. Deben celebrar sus éxitos, no importa cuán pequeños puedan parecer. Cada paso para dejar de fumar es un paso en la dirección correcta.
- Hagan relajación juntos, usando respiro profundo, caminando o escuchando la música que les gusta.
- Pídales que le ayuden a planificar cómo hacer frente a sus ganas de fumar.
- Pídales que planeen algo especial para celebrar el día en el que deje de fumar, por ejemplo, una película o una cena.
- Pídales que estén disponibles si usted quiere hablar. El simple hecho de tener a alguien con quien hablar puede ayudar.

Antes de intentar dejar de fumar, haga una lista con los números de teléfono de las personas a las que puede llamar o enviar mensajes de texto para que le brinden apoyo, por ejemplo su familia, sus amigos y la línea nacional gratuita para dejar de fumar 800-QUIT NOW o 800-784-8669. Tenga su lista de teléfonos a mano para cuando la necesite.

Anticípese y planifique los desafíos

Esperar desafíos es una parte importante de la preparación para dejar de fumar. Si ha tratado de dejar de fumar antes, está un paso más cerca de dejar de hacerlo.

Conozca sus factores desencadenantes

Saber sus motivos para querer fumar es una parte importante de dejar de

fumar. Si usted es como la mayoría de las personas, tiene factores desencadenantes y hábitos que le activan para que fume o “le dicen” que lo haga. ¿Cuáles son sus factores desencadenantes? Márquelos a continuación y agregue los suyos a la lista.

- Beber alcohol
- Estar aburrido
- Café
- Las comidas
- Hablar por teléfono
- Usar una computadora
- Estar cerca de otros fumadores
- Estrés
- Manejar

Prepárese para controlar la abstinencia de la nicotina

Cuando deja de fumar, su cuerpo tiene que acostumbrarse a no tener nicotina en su sistema. La nicotina es la sustancia que se encuentra en los cigarrillos y que los hace adictivos, lo que hace que usted los desee más. A medida que su cuerpo se acostumbra a esto, usted tendrá indicios de abstinencia. Estos generalmente duran una semana o 2, pero algunos pueden durar más tiempo. El uso de medicamentos, como la terapia de reemplazo de nicotina puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia de la nicotina.

Los primeros días después de dejar de fumar son difíciles. Tenga en cuenta que sentirse molesto, enojado o deprimido puede ser una parte normal de las primeras etapas de la abstinencia de nicotina. Estas sensaciones desaparecerán. De hecho, después de algunas semanas de haber dejado de fumar, es probable que tenga significativamente menos sensaciones de estrés. Recuerde por qué quiere dejar de fumar. Siga usando las estrategias que se le ocurrieron para lidiar con las ganas de fumar. La abstinencia es diferente para todos, pero a continuación se describen los indicios más

comunes de abstinencia y consejos útiles para controlarlos.

Indicios de abstinencia	Lo que usted puede hacer
Antojos	• Los antojos duran solo un minuto o 2, por lo que usar el siguiente enfoque de 4 pasos puede ayudarle a mantenerse sin fumar. Demore: espere unos momentos • Beba un vaso de agua • Distracción: haga otra cosa • Respire profundamente • También puede usar medicamentos para ayudar a controlar los antojos y otros indicios de abstinencia de la nicotina. Más adelante en esta guía encontrará medicamentos comunes.
Dolor de cabeza	• Tome un baño caliente. • Haga ejercicios de respiro profundo. • Tome un analgésico sin receta (analgésico de venta libre), como acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Advil®).
Sentirse triste	• Haga cosas que le hagan feliz y le mantengan ocupado, como un pasatiempo o pasar tiempo con amigos. • No beba alcohol o reduzca la cantidad de alcohol que consume. El alcohol puede causar más estrés y hacer que se sienta peor.
Sequedad en la boca o dolor de garganta	• Beba mucha agua, chupe caramelos sin azúcar o mastique chicle sin azúcar. • Es posible que tosa más a medida que sus pulmones comienzan a recuperarse, pero toserá menos después de un breve tiempo.
Estreñimiento	• Beba al menos 8 vasos (8 onzas) de agua al día. • Coma alimentos con alto contenido de fibra, como frutas y verduras crudas, salvado y granos integrales. • Aumente la actividad o el ejercicio. Caminar todos los días puede ayudar a que su defecación sea más regular. • Para obtener más información sobre cómo hacer frente al estreñimiento, hable con su proveedor de cuidados de la salud y lea nuestro recurso <i>Cómo hacer frente al estreñimiento</i> (https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation).

Sensación de cansancio	• Hacer ejercicio es una excelente manera de aumentar su energía. Si es posible, camine un poco y tome aire fresco. • Descanse mucho. • Programe actividades en momentos en los que tenga más energía. • Descanse o tome siestas. No se exija. • Pida ayuda en lugar de tratar de hacer demasiado usted solo.
El hambre	• Tome una cantidad suficiente de agua. • Elija bocadillos saludables, como frutas y verduras frescas, yogur de bajo contenido de grasa y nueces crudas.
Sentirse molesto, estresado, irritable o ansioso	• Use terapia de reemplazo de nicotina de efecto breve. Más adelante en esta guía se explican la terapia de reemplazo de nicotina y otros medicamentos eficaces. • Haga cosas que le gusten para mantenerse ocupado, como un pasatiempo o pasar tiempo con amigos y familiares. • Hable con amigos o familiares. • Haga estiramientos ligeros y respirio profundo. Esto puede reducir la tensión en los músculos y hacer que se sienta más relajado. • Recuerde que superará esto. • El ejercicio y la actividad física, como salir a caminar, pueden reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Recuerde consultar a su médico antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios.
Los problemas para dormir	• Evite la cafeína por la tarde y comer tarde a la noche. • Pruebe una rutina para la hora de ir a la cama que pueda ayudarlo a relajarse, como respirio profundo, tomar un baño o ducha caliente, leer o escuchar música suave. • Intente beber un vaso de leche tibia o un té de hierbas calmante antes de acostarse. • No mire televisión ni use la computadora o el teléfono celular durante 1 o 2 horas antes de la hora de ir a la cama. • Si aún tiene problemas para dormir, pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud sobre medicamentos que le ayuden a dormir.
Problemas para concentrarse, mareos o sensación de "atontamiento"	• Divida los proyectos grandes en tareas más pequeñas. • Dese tiempo para prepararse para una tarea y reúna el valor para hacerla. • Intente simplificar sus horarios durante los primeros días después de haber dejado de fumar. • Tómese descansos con frecuencia.

- Haga listas de “cosas por hacer”.

Dejar de fumar mientras pasa por otras situaciones estresantes, como un tratamiento para el cáncer, puede ser abrumador. Si estas sensaciones le impiden realizar sus actividades habituales, es posible que esté experimentando depresión o ansiedad. Puede ayudar hablar con un proveedor de cuidados de la salud especializado en el tratamiento de personas que están dejando de fumar. En MSK, nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo puede brindarle apoyo emocional y tratamiento a usted y a su familia. Llame al 212-610-0507 para obtener más información.

Aprenda a lidiar con las ganas de fumar usando la autocapacitación

Al aprender a controlar sus pensamientos, puede cambiar su nivel de estrés, su estado de ánimo e incluso su comportamiento. Tener pensamientos negativos puede hacerle sentir más triste, preocupado o deprimido. Intente reducir su nivel de estrés con pensamientos positivos. Puede convencerse de fumar o no fumar un cigarrillo.

Use los consejos que se encuentran a continuación para obtener ayuda y cambiar su manera de pensar acerca del fumar y dejar de fumar.

En lugar de decirse a sí mismo...	Intente decir algo como...
“Esto es demasiado difícil. No puedo dejar de fumar”.	“Puede que me haya enganchado, pero ahora estoy aprendiendo a vivir la vida sin fumar. Esto es difícil, y estoy progresando paso a paso”.
“¿Por qué molestarme? Realmente no entiendo el motivo para dejar de fumar”.	“Prometí dejar de fumar por algunas buenas razones. Conozco los beneficios de dejar de fumar y quiero hacer todo lo posible para combatir esta enfermedad. He recorrido un largo camino y lo lograré”.
“Todo mejorará después de que fume un cigarrillo”.	“Los cigarrillos no mejoran las cosas, solo proporcionan un breve escape. Fumar no resolverá ni este problema ni ningún otro. Puedo encontrar otras maneras de mejorar mi situación”.

Retire los cigarrillos y el tabaco de su hogar, automóvil y lugar de trabajo.

Deshágase de todas las cosas que le recuerden fumar, por ejemplo:

- Cigarrillos
- Fósforos
- Encendedores
- Ceniceros

Recuerde controlar todos los lugares donde puede tener guardados cigarrillos o tabaco. Lugares como los bolsillos, los cajones de la cocina y la guantera de su automóvil son buenos lugares para comenzar. Convertir su hogar y su automóvil en lugares libres de tabaco es un primer paso importante para dejar de fumar. Deshacerse de los cigarrillos en el trabajo también es importante para que no piense en fumar cuando esté estresado.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cómo obtener ayuda para dejar de fumar y sus opciones de medicamentos para dejar de fumar.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los desafíos que espera y sus inquietudes acerca de dejar de fumar. Este podrá darle consejos e informarle sobre los recursos que pueden ayudarlo a dejar de fumar, incluida una reunión con un especialista en tratamientos contra el tabaco (un proveedor de cuidados de la salud especial capacitado para ayudar a las personas a dejar de fumar) para que le ayude con sus esfuerzos para dejar de fumar.

Acerca de los medicamentos para dejar de fumar

Su médico también puede darle uno o más medicamentos para dejar de fumar para ayudarlo con la abstinencia de nicotina. Estos medicamentos

ayudan a que tenga menos antojos de cigarrillos y menos efectos secundarios de abstinencia de nicotina (como depresión, ansiedad y aumento del apetito). El consumo de medicamentos y trabajar con un especialista en tratamientos contra el tabaco aumentarán sus posibilidades de que tenga éxito al dejar de fumar y mantenerse sin fumar.

Preguntas frecuentes sobre medicamentos

Estas son algunas preguntas frecuentes sobre el uso de medicamentos para dejar de fumar.

¿Qué tipos de medicamentos están disponibles para ayudarme a dejar de fumar?

- La terapia de reemplazo de nicotina es un tipo de medicamento para dejar de fumar aprobado por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos). Estos medicamentos reemplazan parte de la nicotina que su cuerpo recibe al fumar cigarrillos, ayudan a controlar los efectos secundarios de la abstinencia de nicotina y ayudan a que lentamente deje de necesitar nicotina. La terapia de reemplazo de nicotina viene en muchas formas, por ejemplo:
 - Chicle de nicotina (Nicorette®, Nicotrol®)
 - Inhalador de nicotina (Nicotrol®)
 - Pastilla de nicotina (Commit®)
 - Aerosol nasal de nicotina (Nicotrol®)
 - Parche de nicotina (NicodermCQ®, Nicotrol®, Habitrol®)
- También hay medicamentos que se pueden tomar en forma de píldora. No contienen nicotina, pero pueden reducir sus antojos de fumar y disminuir los efectos secundarios de la abstinencia de nicotina. Su médico puede recetarle estos medicamentos si los necesita. Entre estos medicamentos, se incluyen:
 - Bupropion SR (Wellbutrin SR®, Zyban®)
 - Varenicline (Chantix®)

¿Son seguros estos medicamentos?

Sí. Todos los medicamentos disponibles son seguros y pueden ayudar a que deje de fumar. Estos medicamentos no tienen los químicos tóxicos que tienen los cigarrillos y, con pocas excepciones, es seguro usarlos durante un tratamiento contra el cáncer.

¿Puedo usar más de un medicamento al mismo tiempo?

Sí. Es seguro usar más de 1 medicamento al mismo tiempo. Usar el parche de nicotina junto con el chicle, las pastillas, el aerosol nasal o el inhalador de nicotina es mejor que usar 1 sola forma de terapia de reemplazo de nicotina. También puede tomar medicamentos sin nicotina, como el bupropion, con terapia de reemplazo de nicotina para aumentar sus posibilidades de dejar de fumar. Los especialistas en el tratamiento del tabaquismo de MSK pueden ayudarle a elaborar un plan que funcione para usted.

¿Puedo usar estos medicamentos si no estoy listo para dejar de fumar?

Sí, incluso si aún no está listo para dejar de fumar, puede usar la terapia de reemplazo de nicotina para reducir la cantidad que fuma todos los días. También puede establecer objetivos semanales para fumar menos. Puede resultarle útil además retrasar el momento en el que comienza a fumar y aumentar el tiempo entre cigarrillos. Hable con uno de los especialistas en el tratamiento del tabaquismo de MSK acerca del uso seguro de estos medicamentos para reducir el consumo de cigarrillos antes de fijar una fecha para dejar de fumar.

La siguiente tabla muestra los medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA. Los medicamentos que tienen un asterisco antes del nombre son terapias de reemplazo de nicotina cubiertas con receta médica. Llame a la compañía de seguros para obtener más información.

Medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA		
Medicamento y dosis	Cómo conseguirlo	Cómo funciona

*Parche de nicotina • 21 mg • 14 mg • 7 mg	Sin receta	• Coloque el parche sobre la piel para recibir una dosis pequeña y constante del medicamento durante un período de 24 horas. • Puede usarlo con otros productos de terapia de reemplazo de nicotina y con bupropion.
Chicle de nicotina • 2 mg • 4 mg	Sin receta	• Mastique el chicle hasta que tenga un sabor a pimienta o tenga una sensación de hormigueo, luego coloque el chicle entre la mejilla y las encías para que pueda absorber el medicamento. • Puede usarlo con otros productos de terapia de reemplazo de nicotina y con bupropion.
Pastilla de nicotina • 2 mg • 4 mg	Sin receta	• Chupe la pastilla y muévela de un lado a otro en la boca para absorber el medicamento. • Puede usarla con otros medicamentos de terapia de reemplazo de nicotina y con bupropion. • Viene en diferentes tamaños, incluidas pastillas de tamaño regular o minipastillas.
Inhalador de nicotina • 10 mg/cartucho	Con receta solamente	• Inhale (inhale, chupe o eche una bocanada) el medicamento a través de la boquilla. • Puede usarlo con otros productos de terapia de reemplazo de nicotina y con bupropion.
Aerosol nasal de nicotina • 1 mg/dosis	Con receta solamente	• Coloque la bomba en su fosa nasal y aplique el medicamento dentro de la nariz. • Puede usarlo con otros productos de terapia de reemplazo de nicotina y con bupropion.
Bupropion (Zyban®)	Con receta solamente	• Este medicamento se toma por vía oral. • Puede tomarse junto con terapia de reemplazo de nicotina.
Varenicline (Chantix®)	Con receta solamente	• Este medicamento se toma por vía oral. • Hace que le guste menos fumar porque bloquea los efectos de la nicotina.

¿Qué son los ENDS (sistemas electrónicos de suministro de nicotina) tales como cigarrillos electrónicos u otros dispositivos vaporizadores?

Los ENDS son dispositivos para fumar que funcionan a batería y que lucen

como cigarrillos comunes. En vez de quemar tabaco, como los cigarrillos normales, tienen cartuchos que se llenan con un líquido que contiene nicotina, saborizantes y algunas otras sustancias químicas. La batería calienta el líquido y lo convierte en vapor o rocío que luego se inhala. El uso de estos productos a veces se conoce como “vapeo”, o “fumar cigarrillo electrónico”. Los ENDS no tienen los mismos productos químicos nocivos que se encuentran en el humo del tabaco, pero aún no conocemos los riesgos a largo plazo para la salud del uso de cigarrillos electrónicos. Aunque algunas personas usan ENDS como ayuda para dejar de fumar, no hay evidencia suficiente para recomendarlos como una forma segura y efectiva de dejar de fumar.

Si tiene preguntas u opiniones sobre el uso de ENDS, hable con su especialista en tratamientos contra el tabaco. Para obtener más información, lea *Preguntas frecuentes sobre los dispositivos electrónicos para fumar* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices>).

En la fecha en la que deja de fumar

Aquí hay algunas sugerencias para la fecha en la que deje de fumar.

- Deshágase de cualquier recordatorio de fumar (cigarrillos, encendedores, ceniceros), si aún no lo ha hecho.
- Revise y use los consejos de esta guía.
- Recuerde a sus amigos y familiares que hoy es la fecha en la que dejará de fumar.
- Disfrute de algo especial durante sus primeras 1 a 6 semanas sin cigarrillos.
- Planee celebrar el día en que dejó de fumar cada mes.

Cómo mantenerse sin fumar

A veces es posible que no pueda rechazar un antojo de fumar después de haber dejado de fumar. Estos son algunos términos comunes que los

proveedores de cuidados de la salud podrían usar si eso sucede:

- Un **desliz** es cuando hace una bocanada o fuma algunos cigarrillos pero no vuelve a su patrón habitual de fumador.
- Una **recaída** es cuando vuelve a fumar 1 o más cigarrillos al día durante una semana o más.
- Si tiene un desliz, tiene una mayor probabilidad de sufrir una recaída.

Elabore un plan para las situaciones que pueden provocar un desliz o una recaída.

Algunas situaciones comunes que pueden provocar un desliz o una recaída. Téngalas en cuenta y planifique formas para evitar fumar si se tiente.

- **Estrés u otros sentimientos negativos.** Es posible que tenga ganas de fumar si está estresado, triste o preocupado.
- **Sentimientos positivos.** Es posible que desee fumar cuando se sienta feliz o como una recompensa para cuando algo sale bien.
- **Abstinencia de nicotina.** Es posible que desee fumar durante la abstinencia de nicotina. Esto puede ser muy difícil, pero los medicamentos de las terapias de reemplazo de la nicotina pueden ayudarle a superarlo para que no tenga un desliz o una recaída.
- **Alcohol.** Cuando bebe alcohol, es más probable que ceda a los antojos de fumar. Trate de no beber alcohol o reduzca el consumo de alcohol durante aproximadamente el primer mes después de la fecha en la que deje de fumar.
- **Relajarse después de las comidas.** A algunas personas les gusta fumar después de comer. Si tiene ganas de fumar después de una comida, haga una lista de otras cosas que puede hacer para evitar este factor desencadenante.
- **Situaciones sociales.** Trate de no estar cerca de otros fumadores o pídales que no fumen cerca de usted. Si está celebrando con amigos y siente la necesidad de fumar, excútese y utilice una de las estrategias de esta guía para volver al buen camino.

- **Recuperación del cáncer o del tratamiento.** Es posible que desee dejar de fumar después de un diagnóstico de cáncer o antes de una cirugía. Algunas personas sienten la tentación de comenzar a fumar nuevamente una vez que su cáncer ha desaparecido o una vez que se han recuperado. En vez de hacer esto, use este tiempo para cortar el hábito y dejar espacio para hacer actividades más saludables como ejercicio u otros pasatiempos.
- **Sensación de aburrimiento.** Si no tiene energía o no puede trabajar debido a su tratamiento o cáncer, es posible que se sienta muy aburrido. Sentirse aburrido puede provocar deseos de fumar. Planifique su día de modo que incluya actividades que sean divertidas, que le alegren y le mantengan ocupado. Mantenerse ocupado con pasatiempos u otras actividades agradables ayuda a distraerse de las ganas de fumar.

Si tiene un desliz

Si tiene un desliz, ¡no se preocupe! Intente averiguar qué causó el desliz. Pregúntese:

- ¿Estaba en una situación que facilitó que tuviese un desliz, como estar con amigos que fumaban o sentirse demasiado estresado?
- ¿Cómo puedo prepararme para esta situación la próxima vez? ¿Qué estrategias de esta guía puedo usar para evitar mis factores desencadenantes?
- ¿Estaba atravesando una abstinencia de nicotina? Si estaba usando terapias de reemplazo de nicotina, ¿las estaba usando como se supone que debo hacerlo?
- ¿Estoy olvidando por qué quería dejar de fumar en primer lugar? Si es así, debería revisar mis razones para dejar de fumar y convencerme de que debo enderezar el rumbo.

Puede recuperar el rumbo si deja de fumar otra vez. Después de reflexionar sobre lo que sucedió, haga un plan para hacer frente a la situación de una manera que no incluya fumar en el futuro. Piense si es mejor evitar estas situaciones por completo o hacerles frente utilizando sus mejores

estrategias.

Si tiene una recaída

Si tiene una recaída, no se castigue. Evite ser negativo y hacer declaraciones como “nunca dejaré de fumar” o “soy un fracaso”. En cambio, piense en maneras en las que puede recuperarse si tiene una recaída, por ejemplo:

- Tire los cigarrillos que aún tenga.
- Dígase a sí mismo que ha tratado de dejar de fumar y piense en lo que aprendió sobre usted y el hábito de la nicotina.
- Piense en los momentos en los que aprendió una nueva habilidad, como andar en bicicleta o usar una computadora. Usted no aprendió estas nuevas habilidades en el primer intento. Descubrió lo que funcionaba y lo que no funcionaba a medida que avanzaba. Aprender a vivir la vida sin cigarrillos también significa mantener ese estilo y probar nuevas formas de lidiar con las ganas de fumar.
- Si tiene un desliz o una recaída, puede sentirse culpable o tratar de ocultarlo. En vez de hacer esto, hable con su proveedor de cuidados de la salud o con otras personas que estén dispuestas a apoyarle. Piense en lo que produjo el desliz o la recaída y descubra formas de hacerle frente la próxima vez.
- Puede que sea el momento de elaborar un plan de acción más sólido. Si no está seguro de por qué tuvo una recaída o cómo retomar el curso, llame al Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK al 212-610-0507. Estamos aquí para ayudar.
- Revise las estrategias en esta guía.
- Establezca una nueva fecha para dejar de fumar y vuelva a comenzar. Está un paso más cerca de alcanzar su objetivo.

Revisar las estrategias y sugerencias de esta guía de vez en cuando puede ayudarle a mantenerse sin fumar. Nunca es demasiado tarde para disfrutar de los beneficios de ser un no fumador.

Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, vea este video.



Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide para ver este video.

Recursos

Programa de Tratamiento del Tabaquismo de Memorial Sloan Kettering

www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment
t 212-610-0507

El Programa de Tratamiento del Tabaquismo puede ayudarle a dejar el tabaco, sea o no paciente de MSK. Usamos una amplia variedad de enfoques para ayudarle a abandonar el hábito, los cuales incluyen medicamentos y técnicas conductuales.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/

La campaña Tips From Former Smokers® presenta historias de exfumadores que viven con enfermedades y discapacidades relacionadas con el tabaquismo y el daño que las enfermedades relacionadas con el tabaquismo les han causado.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos

www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf

Una guía para el consumidor de la Dirección General de Servicios de Salud
Las consecuencias para la salud del tabaquismo: 50 años de progreso.

Instituto Nacional del Cáncer

Limpiar el aire. Deje de fumar hoy

smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf

Este folleto está diseñado para ayudar a las personas a que dejen de fumar y a que se preparen para los desafíos que pueden surgir después de dejar de fumar.

Línea nacional para dejar de fumar

www.smokefree.gov

800-QUIT NOW (800-784-8669)

Proporciona recursos para ayudar a las personas a que dejen de fumar, incluido el asesoramiento en línea y los mensajes de texto.

Sociedad Americana contra el Cáncer

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

Proporciona información y apoyo a personas con cáncer y sus cuidadores.

American Heart Association

www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/QuitSmoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp

Ofrece recursos para ayudar a personas a dejar de fumar y que no lo vuelvan a hacer.

AmericanLungAssociation

www.lung.org/stop-smoking/

800-LUNG-USA(800-586-4872)

Proporciona recursos para ayudar a las personas a dejar de fumar.

**Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos:
Cigarrillos electrónicos (e-Cigarettes)**

www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm

Información sobre las regulaciones para el uso de los cigarrillos electrónicos y para saber sobre estos dispositivos e informar problemas con ellos.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Tobacco Treatment Guide: For Patients and Their Families - Last updated on April 24, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center