

Fumar es el asesino número uno en la nación. Si usted es un fumador, dejarlo es la cosa más importante que puede hacer.

Soy el Dr. Bruce Dan, Director Ejecutivo para el Canal del Paciente.

Este programa, "Cesación de Fumar: Un Día a la Vez," le muestra cómo puede dejarlo, aun si lo ha intentado antes. No poder dejarlo no es un fracaso. Un fracaso es sólo no intentarlo una vez más.

Narrador

Ya sea que hablemos de una persona que fuma mucho, de toda la vida, o de alguien que es sólo un fumador social, dejar de fumar es un proceso difícil, pero en última instancia, gratificante.

Tomar la decisión de dejar de fumar es el primer y más importante paso en el trayecto hacia una mejor salud y calidad de vida.

Dr. Michael C. Fiore **Maestría en Salud Pública, Escuela de** **Medicina de la Universidad de Wisconsin**

“La buena noticia es que literalmente a los pocos días de dejar de fumar, empezarán a cosechar los beneficios de la salud y los beneficios van a continuar el resto de su vida”.

Narrador

Para muchos fumadores, existen varios mitos para impedir el desarrollo de un plan satisfactorio para dejar de fumar.

MITO NÚMERO 1: Fumar Es Sólo Un Mal Hábito

El hecho es que el principal ingrediente de los cigarrillos es la nicotina y la nicotina es una droga que crea gran dependencia.

Dr. Ron Davis **Hospital Henry Ford**

“En realidad, es difícil dejarlo. La gente que ha tenido adicciones a múltiples drogas, dice que fue más difícil dejar de fumar cigarrillos”.

Narrador

MITO NÚMERO 2: Dejar de Fumar es Cosa de Voluntad

Para algunos ex-fumadores como Milly Lerner, dejar de fumar fue cosa de voluntad y determinación.

Milly Lerner **Paciente**

“Un día desmenucé la cajetilla, la tiré a la basura y desde entonces no la he echado de menos”.

Narrador

Pero la desafortunada realidad para la mayoría de los fumadores es que debido a la fuerte adicción del cuerpo a la nicotina, dejar de fumar es más mente sobre materia.

Dr. Ron Davis **Hospital Henry Ford**

“La nicotina es una droga fuertemente adictiva que afecta la química del cerebro y del sistema nervioso central”.

Narrador

MITO NÚMERO 3: Si no pueden dejar de fumar la primera vez que lo intentan, nunca podrán dejarlo.

Dr. Richard Simon **Centro Veterano Médico de Miami**

“Es muy difícil para una persona, dejar de fumar. Muchas personas necesitan 3 o 4 veces o más, antes de lograr dejar de fumar para siempre”.

Narrador

Fred Redman empezó a fumar siendo adolescente para estar en armonía con sus compañeros. Treinta años después, siguió fumando hasta dos cajetillas al día. Ahora ha tenido éxito por medio de la línea de apoyo para dejar de fumar tabaco de su estado.

Fred Redman

Paciente

“Traté de dejar de fumar en varias ocasiones. Esta vez, finalmente decidí dejarlo”.

Narrador

MITO NÚMERO 4: La mejor forma de dejar de fumar es: “parar en seco”.

Connie Peterson era una fumadora de toda la vida. Trató de dejarlo durante años antes de que finalmente pudiera hacerlo.

Connie Peterson

Paciente

“Traté de dejar de fumar 4 o 5 veces. Las primeras veces literalmente paré en seco y eso no parecía funcionar”.

Narrador

En algunos casos, en especial con ciertos medicamentos, se recomienda parar en seco. Sin embargo, con los recursos y cantidad de medicamentos que se encuentran disponibles actualmente, “parar en seco” no es necesario.

Dr. Michael C. Fiore

**Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin**

“Pueden dejar de fumar , conseguir un sencillo asesoramiento, tomar uno de los 6 medicamentos aprobados por la FDA y hablar con su médico clínico”.

Narrador

MITO NÚMERO 5: Dejar de fumar es caro

Dr. Ron Davis

Hospital Henry Ford

“Algunas personas querrán dejar de fumar por motivos económicos. Como los cigarrillos cuestan 3 dólares con cincuenta centavos cada cajetilla, eso suma más de \$1000 al año. Ese dinero se podría gastar en productos y métodos para dejar de fumar”.

Narrador

Y ahorrarán más que dinero si dejan de fumar.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“Cosecharán los beneficios literalmente en un par de días de haberlo dejado, pero cada día que pasan con esos beneficios aumentarán y aumentarán”.

Narrador

Pese a los beneficios, la mayoría de los fumadores les dirán que dejar el hábito no es fácil. La nicotina no sólo produce el efecto de una droga en el cerebro, sino que las investigaciones demuestran que realmente cambia la estructura de las neuronas en el cerebro.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“La nicotina hace que el cerebro sienta hambre, pero esa hambre es de nicotina”.

Narrador

Esa hambre hace que los fumadores desarrollen una adicción física que no solamente tiene impacto en el cerebro, sino que afecta al cuerpo y a las emociones.

Fred Redman
Paciente

“Era una adicción física y emocional la que tenía cuando me alteraba. Fumaba más, y parecía que cada vez que hacía algo, tenía que tener un cigarrillo en la mano”.

Milly Lerner
Paciente

“Era un sentimiento de seguridad que usaba como apoyo. Tenía que tener algo en la boca y eso era el cigarrillo. Tenía que fumar mientras hablaba por teléfono. Corría por los cigarrillos cuando oía sonar el teléfono”.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“La parte emocional de fumar es muy fuerte para muchos fumadores. Algunos fumadores me han dicho que se sienten desnudos cuando intentan hacer alguna actividad sin tener un cigarrillo. Debo tener un cigarrillo en mi mano, con una taza de café. Debo tener un cigarrillo cuando hablo por teléfono. Debo fumar un cigarrillo después de una gran comida. Algunas personas lo usan como recompensa. Me permito un cigarrillo cuando termino mi trabajo”.

Narrador

A veces se necesita una tragedia para pensar en dejar de fumar. Connie Peterson ha perdido a varios miembros de su familia que fueron fumadores de toda la vida, incluyendo hace unos cuantos meses a su hermana.

Connie Peterson
Paciente

“Estuve con ella la última noche en que murió. Y pasé la noche hablando con ella, y había pensado dejar de fumar, y le prometí que no sólo lo hacía por ella, sino que lo hacía por mí, y eso hice”.

Narrador

Escribir un diario ayuda a Connie en su lucha por vencer su dependencia emocional, pero no es fácil.

Connie Peterson
Paciente

“La parte emocional de fumar fue lo más difícil para mí de dejar”.

Narrador

Aprendiendo a enfrentar la dependencia emocional, fumar es uno de los mayores obstáculos que enfrenta un fumador.

Connie Peterson
Paciente

“Fue muy difícil para mí cambiar mi comportamiento para vencer la dependencia emocional que tenía de fumar. Me dieron varias formas para superar mi dependencia emocional, como caminar”.

Fred Redman
Paciente

“Tenía un apego emocional a fumar. Realmente esperaba el primer cigarrillo en la mañana. Realmente necesitaba un cigarrillo mientras iba conduciendo”.

Narrador

Pero ya fuera el primer cigarrillo en la mañana o el último antes de ir a la cama, cada cigarrillo puede ser mortal.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“Fumar mata a la mitad de la gente que lo hace. ¿Qué más sabemos que hace? No hay nada más”

Narrador

Fred vio el impacto directo que fumar tenía en él. Tenía miedo de lo que pudiera pasar si esperaba más tiempo para dejar de fumar.

Fred Redman
Paciente

“Empezó a afectar mi salud, empecé a tener resuello mientras hacía algo, cuando hacía ejercicio. Empecé a saber que afectaba mi respiración”.

Narrador

Milly también se dio cuenta de que fumar ponía en peligro su salud y que si no actuaba rápidamente, sería demasiado tarde.

Milly Lerner
Paciente

“Fumé más de lo que se supone que debía fumar , y mi voz estaba cambiando considerablemente, y sentí mucho miedo, pensé: tal vez podría tener cáncer”.

Narrador

El humo de segunda mano también es un factor. Fumar no sólo tiene un efecto en la persona que inhala el humo, todos los que están cerca del fumador también se ven afectados, y en especial los niños.

Dr. Ron Davis
Hospital Henry Ford

“El humo en los niños lleva a un aumento en las infecciones de oído, que es uno los motivos más comunes por los que un niño ve a un pediatra”.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“Uno de los mejores regalos que los padres pueden darle a sus hijos es dejar de fumar y darles un ambiente libre de humo”.

Narrador

Bien, ahora quiere dejar de fumar... ¿Cómo hacerlo? Viendo los productos que pueden ayudarle a dejarlo, además de lo que pueda esperar cuando su cuerpo abandone la nicotina.

Narrador

Para Fred Redman y Connie Peterson, dejar de fumar ha sido una batalla continua, pero que vale la pena pelear.

Connie Peterson

Paciente

“Hace tal vez unos 4 o 5 meses que quise hacerlo y sigo intentándolo y eso está bien, todavía voy a lograrlo”.

Dr. Ron Davis
Hospital Henry Ford

“Cuando la gente intenta dejar de fumar, padece síndrome de abstinencia. Entre ellos están: Dolor de cabeza, náusea, dificultad para concentrarse, cambios en los patrones para dormir, irritabilidad”.

Narrador

Otro importante síndrome de abstinencia es el tener anhelo por la nicotina. Esa ansiedad puede durar meses y hasta años. A veces, los fumadores necesitan un poco de ayuda para superarlo.

Dr. Ron Davis
Hospital Henry Ford

“Para superar estos anhelos, la gente necesitar aprender a cambiar su comportamiento. Necesitan saber qué hacer con sus manos y su boca. Eso incluye masticar una zanahoria o un palillo de dientes, salir a caminar después de comer, hacer algo diferente además de fumar cigarrillos”.

Narrador

Cuando Connie anhela fumar, tiene que obligarse a no pensar en ello.

Connie Peterson
Paciente

“Poner su atención en otra cosa y poner esa energía en algo bueno”.

Narrador

Fred Redman obtuvo apoyo de una línea de ayuda para dejar de fumar que vio en un diario y usó un hábito sano para reemplazar uno malo para la salud.

Fred Redman
Paciente

“También empecé a hacer ejercicio, a diferencia de la mayoría de la gente, perdí 4.5 kilos cuando dejé de fumar”.

Narrador

Milly se hizo golosa.

Milly Lerner
Paciente

“Chupar caramelos, barras de caramelos. Iba al cuenco de dulces y es lo que sustituía por mis cigarrillo”.

Narrador

Además de las barras de caramelos y zanahorias, hay nuevos medicamentos y muchas formas de conducta que la gente puede usar para dejar de fumar.

Dr. Ron Davis
Hospital Henry Ford

“El parche de nicotina, la goma de mascar, hay un inhalador de nicotina, hay un atomizador nasal de nicotina y pastillas de nicotina, también hay un medicamento para tomar”.

Narrador

Estos medicamentos están en venta para ayudar al fumador a dejar de fumar para siempre.

Dr. Ron Davis
Hospital Henry Ford

“La mayoría de la gente se beneficiará de los medicamentos y recomendamos a cualquiera que no tenga motivo para no usar un medicamento, que lo usen”.

Narrador

Sin embargo, no existe un régimen que funcione para todos.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“No todos los fumadores son iguales, lo hemos aprendido una y otra vez, no habrá una propuesta que funcione para todos los fumadores”.

Narrador

Aunque las intervenciones de conducta y médicas son útiles para que la gente deje de fumar, las investigaciones han demostrado que cuando el asesoramiento y los medicamentos se usan al mismo tiempo, los pacientes duplican sus oportunidades de tener éxito en dejar de fumar.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“Las buenas noticias son que actualmente tenemos medicamentos que le ayudarán a dejar de fumar si tiene la motivación para hacerlo. Ninguna de ellas es mágica, ninguna de ellas hará que los fumadores se conviertan en no fumadores, pero si se sienten motivados, hagan un plan para dejar de fumar”.

Narrador

Dejar de fumar puede ser un proceso muy largo y difícil. Sin embargo, con el plan adecuado, el trayecto puede ser más fácil y de mayores recompensas. A continuación, les mostraremos cómo hacer un “Plan para Dejar de Fumar”.

Narrador

El primer paso para dejar de fumar es entender que es probable que haya recaídas.

Dr. Richard Simon
Centro Médico Veterano de Miami

“La recaída es una parte inevitable del proceso para dejar de fumar. Una de las mayores razones para que la gente recaiga es debido a que cuando sienten que lo han dejado, o han reducido el modo de fumar, pueden controlarlo. Creen que pueden fumar un cigarrillo, pero no es así”.

Narrador

Ese primer cigarrillo rápidamente puede hacerlos regresar al hábito de fumar de tiempo completo.

Fred Redman
Paciente

“Cada vez que volvía a fumar otra vez, fumaba más”.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“Si quieren tener éxito para dejar de fumar, quizá lo más importante que necesitan hacer es hacer un plan y tomar algunos de los medicamentos aprobados por la FDA”.

Narrador

Así que necesitan un plan. Esto es lo que les sugerimos:

Pongan una fecha para dejar de fumar

Dr. Michael C. Fiore, Maestría en Salud
Pública, Escuela de Medicina de la
Universidad de Wisconsin

“Elijan un día cercano o dentro de una semana, en que dejarán totalmente los cigarrillos y con eso me refiero a no darle ni siquiera una simple fumada”.

Narrador

Revisen lo que pasó la última vez que intentaron dejar de fumar.

Dr. Michael C. Fiore, Maestría en Salud
Pública, Escuela de Medicina de la
Universidad de Wisconsin

“Qué les ayudó? ¿Qué los hizo recaer?”.

Narrador

Entiendan los Retos.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“¿Cuáles son las circunstancias en su día o en su vida, cuáles son las personas y qué van a hacer para cambiar esa rutina para poder llegar a ese momento sin tener que ir a buscar un cigarrillo”.

Narrador

Absténganse de tomar alcohol.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“La mitad de la gente que intenta dejar de fumar y recae tiene alcohol en su flujo sanguíneo, nuestras inhibiciones se reducen y es más probable que fumen un cigarrillo”.

Narrador

Involucren a otros fumadores en la familia.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“Si están casados o viven con un fumador, piensen en dejar de fumar como pareja o si su pareja no quiere intentar dejarlo, al menos háganle saber que necesitan su ayuda. No les digo qué deben hacer, sino que les digo que necesito que me ayuden”.

Fred Redman
Paciente

“Mi hija realmente me apoyó. Ella me ayudó a animarme a dejar de fumar. Todos se alegraron de que lo hiciera”.

Narrador

Ahora ya tienen su medicamento y tienen su plan. ¿Qué más necesitan? La respuesta está por llegar.

Narrador

La terapia de grupo puede ser un elemento importante para mucha gente en su búsqueda de dejar el hábito de fumar.

Dr. Richard Simon,
Centro Médico Veterano de Miami

“Beneficios del grupo—Nos reunimos en grupo una vez a la semana en un ambiente que donde no se juzga, para la gente que quiere dejar de fumar”.

Narrador

La terapia de grupo fue vital para el éxito de Connie. Identificarse con las dificultades y triunfos de otros, le dieron la motivación y fuerza que necesitaba para dejar de fumar.

Connie Peterson
Paciente

“Voy dos veces por semana, cada martes y jueves. Y pueden ir eternamente, si eso desean”.

Dr. Richard Simon,
Centro Médico Veterano de Miami

“El grupo es útil solamente con sus interrelaciones entre ellos”.

“No es fácil dejar de hacerlo, pero el apoyo de sus compañeros ayuda al proceso”.

Narrador

La terapia de grupo y la orientación psicopedagógica también puede ser efectiva cuando se hace por teléfono. Fred utilizó la línea de ayuda para apoyarlo a alejarse de los cigarrillos.

Fred Redman
Paciente

“Me llamaban una vez a la semana o dos veces a la semana y no quería decepcionarlos, me preguntaban qué tal iba y no quería contestar: estoy fumando nuevamente”.

Narrador

Aunque el camino para llegar a ser un ex-fumador es largo, con curvas y a veces rocoso, el destino final ciertamente vale el esfuerzo.

Recuerden que si habían intentado dejar de fumar y habían fracasado, no teman volver a intentarlo.

Dr. Richard Simon,
Centro Médico Veterano de Miami

“Pueden necesitar varios intentos, pero si mantienen la motivación, lo lograrán”.

Dr. Ron Davis
Hospital Henry Ford

“Dejar de fumar es lo más importante que pueden hacer los fumadores para mejorar la longitud y calidad de sus vidas”.

Dr. Michael C. Fiore
Maestría en Salud Pública, Escuela de
Medicina de la Universidad de Wisconsin

“La mayoría de los estadounidenses ya no quieren fumar , la mayoría de los estadounidenses ya han intentado dejar de fumar, pero aunque lo hayas intentado, eres más fuerte y puedes aprovechar esa experiencia, puedes dejar de fumar”.

Narrador

Milly Lerner cree que dejar de fumar la salvó y le dio una mejor calidad de vida.

Milly Lerner
Paciente

“Puedo caminar más, y puedo respirar mejor , ¿qué más quieren que diga? Me alegra haber

dejado de fumar, punto”.

Narrador

Fred Redman no sólo dejó de fumar, sino que su ejemplo sobre la buena salud ha servido de inspiración para otros.

Fred Redman **Paciente**

“Desde que dejé de fumar me siento mucho mejor, mi salud ha mejorado, dejé de resollar y de toser”.

“He hecho que otros amigos también hayan dejado de fumar”.

Narrador

Connie Peterson espera tener una larga vida y con buena salud como no fumadora que ya no está cautiva a un mal hábito.

Connie Peterson **Paciente**

“Planeo disfrutar más la vida, de la salud y ser libre, es decir, simplemente ser libre de algo que me saca de mis casillas, que ya no tiene control sobre mí”.