

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 hasta 8 a 10 veces, antes de que puedan dejarlo para siempre. Los resultados decididamente valen el esfuerzo. La edición del 12 de diciembre de 2007 de *JAMA* contiene un artículo de revisión que informa que el fumar aumenta el riesgo de contraer diabetes tipo 2. Esta Hoja para el Paciente surge de otra publicada anteriormente en la edición de *JAMA* del 5 de julio de 2006.

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.
- Piense en participar en un programa para dejar de fumar como el programa gratuito que ofrece el Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute). Llame al 1-800-QUITNOW (784-8669).
- Diga a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que usted está dejando de fumar para que puedan brindarle apoyo y motivación.
- Quite el tabaco de su ambiente. Evite los lugares donde la gente se reúne 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 la primera y la tercera semana 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 minimizar 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. Por lo general, ambos medicamentos son bien tolerados. Los efectos adversos más comunes son insomnio causado por el bupropión y náuseas causadas por la vareniclina.

La mayoría de los fumadores que tratan de abandonar el hábito necesitan terapia de medicamentos o terapia de reemplazo de la nicotina. 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, Redactora

Cassio Lynn, MA, Ilustrador

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 el 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 de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 203/259-8724.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer) 800/QUITNOW (784-8669) 1800quitnow.cancer.gov
- American Lung Association (Asociación Estadounidense contra el Cáncer) 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