



Decida dejar de fumar y haga un plan para lograrlo

A menudo los fumadores dicen: “No me digas por qué debo dejar de fumar, dime cómo”. No existe una sola manera correcta para abandonar el hábito de fumar, pero existen algunos requisitos para lograrlo con éxito. A continuación se incluyen pasos clave para dejar de fumar.

Tome la decisión de dejar de fumar

Dejar de fumar es una decisión que sólo usted puede tomar. Es probable que las demás personas quieran que deje el hábito, pero es usted quien debe realmente comprometerse.

Piense por qué quiere dejar de fumar.

- ¿Le preocupa que pueda padecer una enfermedad relacionada con el hábito de fumar?
- ¿Realmente cree que los beneficios de abandonar el hábito (</es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/los-beneficios-que-ofrece-dejar-de-fumar-con-el-paso-del-tiempo.html>) son mayores que los beneficios de continuar fumando?
- ¿Conoce a alguien que ha tenido problemas de salud debido al hábito de fumar?
- ¿Está listo para hacer un intento serio de dejar de fumar?

Escriba sus razones para dejar el hábito de modo que puede repasarlas cada vez que desee fumar.

Si está listo para dejar de fumar, fijar una fecha y establecer un plan le ayudará a alcanzar la próxima etapa para empezar a abandonar el hábito.

Fije una fecha y haga un plan

¿Qué es importante al momento de seleccionar el día para dejar de fumar?

Una vez que ha decidido dejar de fumar, usted está preparado para elegir una fecha. Este es un paso clave. Elija una fecha en el próximo mes como su “Día para dejar de fumar”. Si escoge una fecha muy lejana, esto le dará tiempo para cambiar de opinión. Aun así, debe darse suficiente tiempo para prepararse. Puede elegir una fecha que tenga un significado especial, como un cumpleaños o aniversario, o el Gran día para dejar de fumar (</es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/el-gran-dia-de-no-fumar.html>) (el tercer jueves de noviembre de cada año) o simplemente escoja una fecha cualquiera. Encierre con un círculo la fecha en su calendario. Haga un compromiso firme y personal de abandonar el hábito en esa fecha.

¿Cómo planea dejar de fumar?

Hay muchas maneras para dejar de fumar, y algunas funcionan mejor que otras. Hoy día, la terapia de reemplazo de nicotina (</es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/guia-para-dejar-de-fumar/terapia-de-reemplazo-de-nicotina.html>) y los medicamentos recetados (</es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/guia-para-dejar-de-fumar/medicamentos-recetados-para-dejar-de-fumar.html>) son algunos entre otros métodos (</es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/guia-para-dejar-de-fumar/otros-metodos-para-dejar-de-fumar.html>) disponibles. Aprenda más sobre las maneras para dejar de fumar de modo que pueda encontrar el método más adecuado para usted. También es una buena idea consultar con su médico o dentista, y pedirles sus consejos y apoyo.

El apoyo (</es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/guia-para-dejar-de-fumar/como-obtener-ayuda-con-la-parte-mental-de-la-adiccion-al-tabaco.html>) es otra parte clave de su plan. Los programas para dejar de fumar, las líneas telefónicas de apoyo, las reuniones de los fumadores anónimos, los materiales de autoayuda como libros y folletos, y los consejeros pueden ser de gran ayuda. Dígale también a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted decidió dejar de fumar. Ellos pueden darle ayuda y ánimo, lo que aumenta sus probabilidades de dejar el hábito por siempre.

Para la mejor probabilidad de éxito, su plan debe incluir al menos dos de estas opciones.

¿Son realmente eficaces los programas para dejar de fumar?

A medida que diseña un plan para dejar de fumar, usted tal vez se pregunte cuáles son las tasas de éxito de los muchos y diferentes métodos disponibles. Por muchas razones, resulta difícil determinar las tasas de éxito. Primero, no todos los programas definen el éxito de la misma manera. ¿Se considera un éxito que una persona no fume al finalizar el programa a los 3, 6 o 12 meses? ¿Fumar menos cigarrillos (en lugar de dejar de fumar por completo) cuenta como éxito? Si el método que usted está considerando ofrece cierta tasa de éxito, solicite más detalles en cuanto a cómo definen el éxito y pregunte qué tipo de seguimiento se lleva a cabo para confirmar esta tasa.

Es importante recordar que es difícil dejar de fumar. En general, los programas para dejar de fumar parecen tener tasas de éxito bastante bajas, pero aun así puede que valgan la pena. Sólo aproximadamente del 4% al 7% de las personas pueden dejar de fumar en cualquier intento sin ningún medicamento u otra ayuda. Encontrar un programa que se adapte a sus necesidades puede marcar la diferencia.

¿Qué puedo hacer para aumentar mis probabilidades de dejar de fumar?

En comparación con el uso único de los medicamentos, la orientación y otros tipos de apoyo emocional pueden aumentar más las tasas de éxito. También existe evidencia inicial que el combinar ciertos medicamentos podría funcionar mejor que usar un solo medicamento.

Las terapias de conducta y de apoyo podrían aumentar aún más las tasas de éxito. Además, ayudan a la persona a mantenerse sin fumar. Consulte la información que se adjunta con cualquier producto que esté usando para ver si el fabricante ofrece asesoría gratuita por teléfono.

Prepárese para el día que dejará de fumar

A continuación se presentan algunos pasos que le ayudarán a prepararse para el “Día que dejará de fumar”:

- Seleccione la fecha y márquela en su calendario.
- Informe a sus amigos y familia sobre el “Día que dejará de fumar”.
- Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros que haya en su casa, automóvil y trabajo.
- Tenga disponibles sustitutos orales: goma de mascar sin azúcar, trozos de zanahoria, caramelos macizos, palitos de canela, agitadores de café, popotes o sorbetes y/o palillos de dientes.

- Establezca un plan. ¿Utilizará terapia de reemplazo de nicotina u otros medicamentos? ¿Irá a alguna clase para dejar de fumar? De ser así, inscríbese ya.
- Practique decir, “No gracias, no fumo”.
- Establezca un sistema de apoyo. Éste puede consistir en un programa de grupo o un amigo o familiar que haya dejado de fumar y que esté dispuesto a ayudarlo.
- Pídale a su familia y a sus amigos que aún fuman que no fumen a su alrededor ni que dejen los cigarrillos donde usted pueda verlos.
- Si usted está usando bupropión o vareniclina, tome su dosis cada día hasta el día que fijó para dejar de fumar.
- Piense sobre sus intentos previos de dejar de fumar. Procure determinar qué fue lo que funcionó y qué fue inútil.

Dejar de fumar con éxito es cuestión de planificación y compromiso, no de suerte. Decida ahora cuál será su propio plan.

El día que deje de fumar

Con el pasar del tiempo, el fumar se convierte en un fuerte hábito. Los acontecimientos cotidianos, como levantarse por la mañana, terminar una comida, tomar café o tomar un descanso en el trabajo, a menudo provocan su necesidad de fumar. Romper el vínculo entre la provocación y el fumar le ayudará a dejar el hábito.

El día que deje de fumar, revise esta lista:

- No fume. Esto significa en lo absoluto: ¡ni siquiera una bocanada!
- Manténgase ocupado (trate de caminar, haga rondas breves de ejercicios u otras actividades o pasatiempos).
- Tome mucha agua y jugos.
- Comience a usar la terapia de reemplazo de nicotina, si así lo ha elegido.
- Asista a una clase para dejar de fumar o siga su plan de autoayuda.
- Evite las situaciones donde el deseo de fumar es incontenible.
- Evite las personas que fuman.
- Beba menos alcohol o absténgase por completo.
- Piense sobre cómo puede cambiar su rutina. Use un camino diferente para ir al trabajo. Tome té en lugar de café. Desayune en otro lugar o coma distintos alimentos.

Prepárese para enfrentar la necesidad de fumar. La necesidad de fumar pasará ya sea que fume o no. Utilice los siguientes consejos para ayudar a combatir el impulso de fumar:

- **Espere** unos 10 minutos. Repita si es necesario.
- **Respire profundamente.** Cierre los ojos, inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca. Imagínese sus pulmones llenos de aire limpio y fresco.
- **Beba agua** lentamente, sorbo a sorbo.
- **Haga algo distinto.** Algunas actividades provocan ansias de fumar. Levántese y camine por los alrededores.

A menudo este truco sencillo le permitirá ir más allá del impulso irresistible de fumar.

Escrito por



Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (</cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: April 19, 2016 | Last Revised: April 19, 2016

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>).

