

# Dejar de Fumar

**D**ejar de fumar es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para mejorar su salud y su bienestar. Las personas que dejan de fumar reducen su riesgo de cáncer, cardiopatía, apoplejía y muerte prematura. Las mujeres que dejan de fumar antes o durante el embarazo reducen su riesgo de infertilidad o de tener un bebé con bajo peso. La mayoría de los fumadores de Estados Unidos reportan que desean dejar de fumar, pero hacerlo puede ser difícil. La mayoría de los exfumadores lo intentan varias veces, con frecuencia de 8 a 10 veces antes de poder dejar de fumar definitivamente. Los resultados definitivamente valen la pena el esfuerzo. El ejemplar del 5 de julio del 2006 de *JAMA* incluye artículos sobre la vareniclina, un nuevo tratamiento farmacológico dirigido a ayudar a los pacientes a dejar de fumar y a mantenerse alejados del tabaco.

## CÓMO DEJAR DE FUMAR

- Comprométase. Recuerde por qué desea dejar de fumar y manténgase motivado.
- Pida ayuda a su doctor y siga hablando con él o ella, especialmente durante el primer mes.
- Elija una fecha en firme para dejar de fumar y marque su calendario. Elija una época que no sea especialmente estresante y que no involucre situaciones relacionadas con el cigarrillo.
- Empiece a fumar menos antes de la fecha en que dejará el cigarrillo.
- Considere unirse a un grupo de apoyo de exfumadores u otros programas para dejar de fumar, tales como los ofrecidos por la Asociación Americana de los Pulmones o la Sociedad Americana del Cáncer.
- Informe a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que dejará de fumar, para que puedan motivarle y ayudarlo.
- Elimine el cigarrillo de su entorno. Evite lugares en los que la gente se reúne para fumar. Elimine los cigarrillos de su auto, casa y trabajo.
- Tenga en mente que puede experimentar síntomas de abstinencia, tales como antojo por fumar, ansiedad, irritabilidad e inquietud, incluso con un reemplazo de nicotina o con tratamiento farmacológico. Estos síntomas usualmente llegan a su punto máximo de 1 a 3 semanas después de dejar el cigarrillo, pero generalmente se hacen más manejables en unas cuantas semanas.
- Lleve una alimentación saludable y manténgase activo para ayudar con 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 muchos fumadores dicen que no les permiten dejar de fumar. Contiene nicotina pero sin las sustancias nocivas de los cigarrillos. Puede conseguir sin receta goma de mascar, parches y pastillas con nicotina. Los inhaladores de nicotina y los aerosoles nasales se obtienen con receta.

## TERAPIA FARMACOLÓGICA SIN NICOTINA

El bupropión y la vareniclina son medicamentos aprobados para ayudar a los pacientes a dejar de fumar. Ambos medicamentos generalmente son bien tolerados. Los efectos adversos más comunes son el insomnio con bupropión y náuseas con vareniclina.

La mayoría de los fumadores que tratan de dejar de fumar necesitan tratamiento farmacológico o terapia de reemplazo de nicotina. Hable con su médico sobre el mejor tratamiento para usted.

Fuentes: Sociedad Americana del Cáncer, Asociación Americana de los Pulmones, Centro Nacional para las Enfermedades Crónicas y Prevención y Promoción de la Salud.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

- Sociedad Americana del Cáncer  
800/ACS-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)
- Asociación Americana de los Pulmones  
800/LUNG-USA  
[www.fffsonline.org](http://www.fffsonline.org)
- Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades  
800/CDC-1311  
[www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco)

## INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el índice de Páginas para Pacientes en el sitio web de *JAMA*: [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas de las páginas están disponibles en inglés y en español.



Redacción: Erin Brender, MD

Ilustración: Cassio Lynn, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

**JAMA**  
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION  
**CÓPIELA PARA  
SUS PACIENTES**