

A photograph of a pregnant woman with long brown hair, smiling and looking down at her belly. A young girl with brown hair in a ponytail, wearing a pink shirt, is looking up at the woman. The background is bright and out of focus.

Cómo dejar el tabaco

Dejar el tabaco como parte de tu recuperación del consumo otras sustancias es uno de los mejores regalos para ti y tus seres queridos.



Dejar el tabaco mientras estás en tratamiento por el consumo de otras sustancias puede hacer más fácil que tengas éxito en ambas cosas.

¿Por qué dejar el tabaco ahora?

- ✓ Muchas personas en tratamiento por trastornos por consumo de sustancias fuman, quieren dejarlo y lo logran.
- ✓ Dejar de consumir tabaco mejora tu salud y aumenta tus posibilidades de recuperación a largo plazo.
- ✓ Si estás embarazada o tienes hijos, dejar de fumar puede ayudar a que estén más seguros y sean más sanos.
- ✓ Hay apoyo para ayudarte a dejarlo para siempre, incluso hay medicamentos que pueden ser adecuados para ti.
- ✓ En muchos centros de tratamiento y comunidades habitacionales ya no se permite el consumo de tabaco.

Beneficios de dejar el tabaco

Dejar de consumir tabaco es de lo mejor que puedes hacer por tu salud. Algunos beneficios de dejar el tabaco incluyen:



Mejorar la salud de tu corazón y pulmones



Reducir tu riesgo de cáncer



Proteger la salud de tus huesos



Reducir el riesgo de que tu menstruación sea dolorosa e irregular



Mejorar tu estado de ánimo y disminuir la ansiedad



Aumentar las probabilidades de recuperación a largo plazo del consumo de drogas y alcohol



Dejar todo tipo de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, te ayudará a mejorar tu salud.



Dejar el tabaco aumenta tus probabilidades de tener un bebé sano e hijos sanos.

Beneficios de dejar el tabaco si estás embarazada

Dejar el tabaco durante el embarazo aumentará las posibilidades de que tu bebé nazca sano. Dejar el tabaco::



Promueve un desarrollo cerebral más saludable



Reduce el riesgo de aborto espontáneo y de que el bebé nazca muerto



Reduce el riesgo de partos prematuros (antes de las 37 semanas de embarazo)



Disminuye el riesgo de síndrome de abstinencia neonatal (NAS)



Reduce el riesgo de que el bebé nazca demasiado pequeño (5½ libras o menos)



Reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL o muerte de cuna) y otras muertes relacionadas con el sueño



Promueve su salud a lo largo de su vida: baja el riesgo de obesidad, de diabetes tipo 2 y de que sea adicto a la nicotina en el futuro

Beneficios para tus hijos si dejas el tabaco



Menos tos, resfriados e infecciones de oído



Mejor desarrollo pulmonar y menos riesgo de asma



Desarrollo cerebral más saludable



Menos riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL o muerte de cuna) y otras causas de muerte relacionadas con el sueño



Promueve la salud más adelante en su vida, como un menor riesgo de obesidad, cáncer, trastornos de atención, enfermedad cardiovascular y diabetes



Es menos probable que consuman tabaco cuando sean mayores



Dejar el tabaco ayuda a tu hijo a respirar mejor y a tener mejor salud.



El vapeo no es seguro para ti
ni para quienes te rodean.

¿Qué sucede con el vapeo o los cigarrillos electrónicos?

✗ Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina.

La nicotina hace que los productos de tabaco sean adictivos. Es perjudicial para el corazón, los pulmones, el sistema reproductivo y puede aumentar el riesgo de cáncer. Incluso los líquidos para cigarrillos electrónicos que dicen en la etiqueta “sin nicotina” a menudo contienen algo de nicotina, además de otras sustancias químicas y partículas.

✗ El “vapor” del cigarrillo electrónico no es inofensivo.

El aerosol que produce del cigarrillo electrónico se anuncia como vapor de agua inofensivo, pero no es vapor de agua. Contiene nicotina, metales pesados, partículas muy pequeñas y

otras sustancias químicas que no es sano respirar.

✗ Los cigarrillos electrónicos no ayudan a la mayoría de las personas a dejar de fumar.

Muchas personas que intentan usar cigarrillos electrónicos para dejar de fumar terminan usando cigarrillos electrónicos y cigarrillos normales. Hay otros métodos y medicamentos para dejar de fumar que han demostrado ser eficaces.

✗ Los usuarios de cigarrillos electrónicos no consumen menos nicotina que los fumadores de cigarrillos normales.

Algunas personas dicen que utilizan cigarrillos electrónicos para reducir su consumo de nicotina. Sin embargo, las personas que usan cigarrillos electrónicos a menudo tienen la misma cantidad de nicotina en la sangre que las que fuman cigarrillos normales.

Datos sobre dejar el tabaco

- ✓ Comenzarás a respirar mejor en 2 o 3 semanas.
- ✓ Algunas personas dicen que tuvieron síntomas de abstinencia; otras que no. Cada persona es diferente.
- ✓ Las ganas de consumir tabaco duran solo 3 a 5 minutos y dan con menos frecuencia después de los primeros 7 a 10 días.
- ✓ Dejar de consumir tabaco puede ser más fácil si no estás con personas que consumen tabaco.
- ✓ Las personas a menudo creen que consumir tabaco les quita la ansiedad. De hecho, la ansiedad o el estrés son síntomas de la abstinencia de nicotina.

El ciclo de las ganas de consumir nicotina





Pide a los demás que
no fumen ni vapeen si tú o
tus hijos están ahí.

Datos sobre el humo de cigarro o vapeo de segunda mano

- ✓ El fumador o vapeador de segunda mano es la persona que respira el humo que sale de los cigarrillos, pipas, puros o cigarros electrónicos.
- ✓ El humo de segunda mano afecta la salud de otras personas, incluido el feto en desarrollo, aunque su madre no fume ni vapee.
- ✓ El humo de segunda mano contiene alrededor de 4,000 sustancias químicas y se sabe que más de 50 de estas causan cáncer.
- ✓ El vapor del cigarrillo electrónico de segunda mano es dañino y se debe evitar especialmente que las mujeres embarazadas, los bebés, los niños y los adolescentes estén expuestos a este.
- ✓ No hay un nivel seguro de exposición al tabaco de segunda mano.

Datos sobre el vapor o humo de tercera mano

A los gases y las partículas pequeñas en el humo y el vapor que caen sobre las superficies se les llama humo o vapor de tercera mano.

- ✓ Estas partículas pequeñas y nicotina se adhieren a suelos, paredes, ropa, alfombras y muebles, piel y muchas otras superficies.
- ✓ El humo de tercera mano contiene más de 250 sustancias químicas.
- ✓ Cuando las sustancias químicas en el humo y el vapor caen en las superficies, pueden reaccionar con otras sustancias químicas y crear sustancias nuevas y peligrosas.
- ✓ El tabaco de tercera mano es especialmente peligroso para los bebés y los niños pequeños porque respiran los productos químicos y los llevan a su piel cuando gatean por los pisos, se sientan en los autos o los cargan los adultos.
- ✓ No hay un nivel seguro de exposición al tabaco de tercera mano.



El humo o vapor de tercera mano está presente en los hogares y los automóviles donde han fumado o vapeado personas, aunque no los puedas oler.



Los consumidores de tabaco pueden tener o no tener síntomas de abstinencia. Recuerda que son señales de que tu cuerpo está sanando.

Posibles síntomas de abstinencia

Tos Fumar hace que no se muevan los cilios, que son como unos pelitos en tus vías respiratorias que barren y mantienen los pulmones limpios. Dejar de fumar provoca una tos temporal cuando los pulmones sanan.

Fuerte necesidad de consumir tabaco

El cuerpo está dejando de consumir nicotina, una droga sumamente adictiva. Necesitas tiempo para cambiar tus hábitos y aprender a manejar situaciones que te hacen sentir la necesidad de consumir tabaco. Cada vez que te resistes a la necesidad de fumar, es más fácil resistir la siguiente.

Habla con tu proveedor de cuidados de salud sobre medicamentos que podrían ayudarte a aminorar los síntomas de abstinencia.

Nerviosismo y tensión

La falta de nicotina puede hacerte sentir nerviosismo y tensión. Esto disminuirá en 1 a 2 semanas después de dejar de fumar. Reduce la cantidad de cafeína y toma más agua durante los primeros días para ayudar a eliminar la nicotina de tu sistema.

Falta de concentración o mareos Después de dejar de fumar, el cerebro recibe más oxígeno en lugar del gas de monóxido de carbono, que es venenoso. Tu cerebro también libera menos adrenalina. Ambas cosas son mejores para tu salud.

Dolor leve de garganta El humo del tabaco irrita y adormece la garganta. Puedes sentir un ligero dolor de garganta mientras el adormecimiento se reduce y la garganta se cura.

¿Te preocupa el peso? Algunas personas aumentan de peso cuando dejan el tabaco y vuelven a tener apetito. Trata de comer alimentos saludables, hacer ejercicio y tomar mucha agua. ¡Dejar el tabaco es lo mejor que puedes hacer por tu salud y también puede generar hábitos más saludables en otros aspectos!

Tu plan para dejar el tabaco

6 pasos para dejar de fumar

Paso 1: Piensa en las ventajas y desventajas del tabaco

¿Qué tiene de bueno consumir tabaco? ¿Qué disfrutas al hacerlo?

¿Qué no es tan bueno de consumir tabaco?

¿Qué te dificulta dejar de fumar? ¿Qué te preocupa de dejar de fumar?

¿Qué sería bueno de no consumir tabaco?

¿Por qué quieres dejar de fumar ahora?



La mayoría de quienes lograron dejar de consumir tabaco hicieron planes que les ayudaron a hacerlo. Tener un plan te prepara para lidiar con los cambios y los momentos estresantes que vendrán cuando dejes de fumar.



Es importante
crear nuevos hábitos sin
tabaco que te ayuden
a dejar de fumar.

Paso 2: ¿Cuándo y dónde consumes tabaco?:

Paso 3: Cambia tus hábitos.

Si consumes
tabaco cuando:

Intenta hacer esto:

Acabas de
despertarte



Cepíllate los dientes de inmediato o toma agua o
jugo de naranja

Terminas una
comida



Levántate, sal a caminar o ve a otra habitación

Ves televisión



Haz otra cosa con las manos, como dibujar,
garabatear, jugar a las cartas o ensartar cuentas

En lugar de consumir tabaco cuando:

Puedo tratar de:



Paso 4: Usar sustitutos del tabaco.

Para la boca

Frutas frescas

Chicle

Popote o palillo de dientes

Verduras crudas

Frutos secos con cáscara

Caramelos macizos o mentas

Para las manos

Tejer, coser o ensartar cuentas

Jugar a algo o escribir

Tener un juguete pequeño o para la ansiedad

Dibujar o garabatear

Apretar una pelota antiestrés

Hacer un crucigrama

Haz una lista de 3 sustitutos de tabaco que te gustaría probar:

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 5: Piensa en el humo y el vapeo de segunda mano.

Haz una lista de 3 formas de evitar el humo y el vapeo de segunda mano:

1. _____
2. _____
3. _____



Cuando sientas la necesidad
de consumir tabaco o vapear:

Demóralo
Respira profundo
Toma agua
Haz otra cosa



Comprender qué sientes
sobre el tabaco puede
ayudarte a dejar de fumar.

Paso 6: Piensa en tu vida sin tabaco.

¿Qué sería lo bueno de vivir sin tabaco?

¿Qué será diferente en tu vida dentro de 6 meses sin tabaco?

¡Pon una fecha para dejar de fumar!



¡Lista!

Mi fecha para
dejar de fumar es:



MES

DÍA

AÑO

Recursos



Tu proveedor de atención médica



Tu consejero de consumo de sustancias y grupo de apoyo



El departamento de salud de tu condado



Para obtener más información sobre cómo no consumir tabaco:

- ✓ [YouQuitTwoQuit.org](https://www.YouQuitTwoQuit.org)
- ✓ [SmokeFree.gov](https://www.SmokeFree.gov)
- ✓ [BecomeAnEx.org](https://www.BecomeAnEx.org)



Asesoría gratuita para dejar de fumar de QuitLineNC

**1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)**

QuitlineNC puede duplicar tus probabilidades de dejar de fumar para siempre. Contamos con asesores capacitados que pueden ayudarte a dejar de fumar y mantenerte sin consumir tabaco. QuitlineNC es gratis, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Recibe el apoyo de familiares, amigos, tu proveedor de atención médica y asesores capacitados para ayudarte a dejar de fumar y mantenerte así.



Este material fue elaborado por UNC Collaborative for Maternal and Infant Health
con financiamiento de la Asamblea General de Carolina del Norte.

Copyright © 2020 UNC Collaborative for Maternal & Infant Health. Todos los derechos reservados.
Se imprimieron 15,000 copias de este documento con un costo total de \$3,928 o \$.26 por cada una (4/21)