

Reciba Ayuda Para Dejar de Fumar

La mayoría de los fumadores han pensado en algún momento de sus vidas en dejar de fumar. Para algunos, es sólo un pensamiento fugaz cuando se acaban los cigarrillos. Para otros, es una consideración más seria porque el tabaco está causando problemas en sus vidas. Entender el proceso de dejar de fumar hace más fácil dejar de fumar. Nosotros, aprendimos que, aunque la gente dejar de fumar a su manera, hay dos cosas que se destacan: la motivación y la planificación.

Preguntas comunes para cuando esta decidiendo en dejar de fumar

¿Por qué la gente aumenta mucho peso cuando dejan de fumar?

Por lo general, no. De hecho, muchas personas permanecen igual y algunos incluso pierden peso. Entre los que aumentan de peso, el promedio es de 5-7 libras. La planificación puede ayudar a prevenir el aumento de peso: incluya un montón de actividad en su vida (aficiones, ejercicio, entre otros más) y se comprométase en comer comidas y bocadillos saludables.

¿Cómo puedo evitar que me pasen cambios de humor?

Mucha gente experiencia por cambios de humor cuando hacen un cambio tan grande como dejar de fumar. Pero con un buen plan y una rutina activa, estará mejor preparado para manejar el mal humor. Como con la mayoría de los síntomas de abstinencia, al final de la primera o dos semanas usted debe sentir menos y menos irritado.

La última vez que lo intenté, no pude. ¿Cómo puedo quitarme el pensamiento que no puedo dejar de fumar?

La mayoría de las personas lo intentan varias veces antes de dejarlo para siempre. Piense en sus intentos anteriores como practica para la cosa real. Piense en las cosas que ayudaron, y en las cosas que no. Su experiencia en realidad le da una ventaja. Lo hace más propenso a dejar de fumar para siempre en una vez por todas.

¿Si bajo la cantidad que fumo podría ayudarme a dejar de fumar?

Se podría, siempre y cuando vaya a dejar de fumar por completo una vez que llegue a un punto determinado. Bajando la cantidad puede ser una buena manera de construir su confianza, mientras que gradualmente reduce su consumo de nicotina. Si usted quiere dejar de fumar por completo, es necesario establecer un día para dejar de fumar y atenerse a ella. Si no, puede ser muy difícil renunciar a los últimos cigarrillos.

Fumar al aire libre para que no les afecte a los demás, y fumo con menor frecuencia a causa de esa razón. ¿Qué no es suficientemente?

Dependiendo de lo que quiere para usted y para la gente de su alrededor, esto puede ser un buen paso. Muchos fumadores tienen zonas de no fumadores en sus casas porque están preocupados por los demás. Esta preocupación puede ser una gran motivación. Además, usted aumenta sus posibilidades de éxito para dejar de fumar con la reducción del número de cigarrillos que fuma.

¿Debo usar el parche o algún otro tipo de ayuda para dejar de fumar?

Muchas personas encuentran que tales ayudas son útiles. Los más comunes son los parches de nicotina, chicles de nicotina y algunos medicamentos. Puede ser especialmente útil para las personas que fuman más de 15 cigarrillos al día. Por otro lado, muchos fumadores prefieren dejar de fumar todo en un golpe. Si usted usa un aparato para dejar de fumar o lo deja por todo un golpe es una decisión personal. Es posible que desee discutirlo con su médico.

¿Qué debo esperar cuando deje de fumar?

La experiencia en dejar de fumar es un poco diferente para todos. Pero aquí hay algunas cosas que usted puede notar:

- Dificultad para estar cerca de fumadores
- Días buenos y días malos
- Los síntomas de abstinencia, como irritabilidad
- La respiración más fácil
- Situaciones que desafían su motivación para seguir adelante
- Antojos que son fuertes al principio, pero más débil con el tiempo
- Una creciente sensación de logro

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

A los 20 minutos, su presión arterial y pulso bajan a la normalidad y la temperatura de su cuerpo en las manos y los pies aumentan a la normalidad.

Después de 8 horas, los niveles del monóxido de carbono en la sangre bajan a la normalidad y aumenta su nivel de oxígeno.

Después de 24 horas, su aliento, cabello y cuerpo dejan de oler a humo. La probabilidad de un ataque cardíaco disminuye.

Después de 48 horas las terminaciones nerviosas recuperan. Su sentido del sabor y del olor mejora.

Después de 72 horas, la nicotina está fuera de su cuerpo. Los tubos bronquiales se relajan, facilitando la respiración.

Después de 2 semanas a 3 meses, los pulmones pueden detener más aire. El ejercicio se vuelve más fácil e incrementa la circulación.

Después de 1 a 9 meses, tos, congestión, fatiga y falta de aliento disminuye. Los cilios (pequeñas células del cabello) en sus pulmones vuelven a crecer, que limpia los pulmones y ayuda a prevenir infecciones. En general la energía del cuerpo aumenta.

Después de 1 año, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce a la mitad.

Después de 5 años el riesgo de un derrame cerebral se reduce al de un no fumador.

¿Cómo puedo empezar?

Hay muchos servicios en línea, por teléfono y en persona que están disponibles para ayudarle a dejar de fumar.

Para aprender más sobre cómo dejar de fumar o encontrar ayuda en línea para dejar de fumar, visite los sitios de web de estas organizaciones.

California Smokers' Helpline
www.californiasmokershelpline.org
1-800-NO-BUTTS (English)
1-800-45-NO-FUME (Spanish)

Tobacco-free California
www.tobaccofreeca.com

American Cancer Society
www.cancer.org
1-800-227-2345

American Legacy Foundation
www.americanlegacy.org

American Lung Association
www.lungusa.org
1-800-458-8252

Become an Ex
www.becomeanex.org
1-800-QUIT-NOW

Centers for Disease Control and Prevention, Tobacco Information and Prevention Source (TIPS)
http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/

Circle of Friends
www.join-the-circle.org

Mayo Clinic Nicotine Dependence Center
www.mayoclinic.org/ndc-rst
1-800-344-5984

National Cancer Institute
www.cancer.gov
1-800-44U-QUIT

Nicotine Anonymous
www.nicotine-anonymous.org

Quitnet
www.quitnet.com

Smokefree.gov
www.smokefree.gov