



Es hora de dejar de fumar

Usted puede ser una de las millones de mujeres que han dejado de fumar. Hoy en día hay más opciones que nunca para dejar este hábito. Dejar de fumar puede hacer que luzca y se sienta mejor. También es una de las mejores medidas que puede tomar por el bien de su salud.

Este folleto explica

- *los peligros de fumar*
- *motivos para dejar el hábito*
- *cómo comenzar*
- *productos que pueden ayudarle*
- *qué puede esperar*

Los peligros de fumar

Fumar es una de las principales causas de muerte en las mujeres. El cáncer de pulmón provoca la muerte de más mujeres que cualquier otro tipo de cáncer, incluido el cáncer del seno y el cáncer ovárico. Otro problema médico asociado con el hábito de fumar, que son las enfermedades del corazón, son actualmente el principal asesino de mujeres en Estados Unidos. Las mujeres que fuman mueren antes que las demás. En promedio, las mujeres fumadoras mueren 12 años antes que las que no fuman.

Cada aspiración de humo de cigarrillo expone el cuerpo a más de 7,000 sustancias químicas. Cientos de estas sustancias son tóxicas y cerca de 70 son **carcinógenas**. A continuación aparecen algunas de las sustancias químicas que se encuentran en los cigarrillos:

- Nicotina—Una droga muy adictiva
- Monóxido de carbono—Un gas tóxico que se encuentra en los gases de escape
- Arsénico—Un veneno que se usa en pesticidas
- Formaldehído—Un carcinógeno bien conocido

El hábito de fumar o tabaquismo afecta a todo el cuerpo. Las sustancias químicas en el cigarrillo se desplazan de los pulmones a la sangre. La sangre en las arterias las lleva entonces a todos los órganos del cuerpo. Cuando fuma, el daño al cuerpo ocurre inmediatamente. Fumar aunque sea un solo cigarrillo es peligroso. El hábito de fumar puede causar daño al cuerpo de las siguientes maneras:

- **Sistema inmunitario**—Cuando fuma, los pulmones y los vasos sanguíneos se hinchan y se afectan adversamente. Esta **inflamación** constante evita que los tejidos se curen. El sistema inmunitario tiene entonces que combatir constantemente el daño del humo del tabaco. Al hacerlo, le resulta difícil al cuerpo combatir otras enfermedades.
- **Cáncer**—El hábito de fumar perjudica el ADN, las instrucciones dentro de las **células** que regulan el desarrollo de las mismas. Este daño puede causar cáncer. Casi un tercio de las muertes provocadas por cáncer están asociadas con el tabaquismo. El hábito de fumar puede causar o contribuir a presentar cáncer en muchos de los órganos del cuerpo,

como la boca, la nariz, la garganta, los pulmones, el páncreas, la **vejiga** y el **cuello uterino**.

- **Enfermedades cardiovasculares**—El hábito de fumar cambia la química de la sangre, lo que puede dar lugar a niveles elevados de **colesterol**. Además, se pueden acumular depósitos de grasa, que se llaman placas, en las arterias y por ello aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral.
- **Enfermedades pulmonares**—El tabaquismo hace que se formen cicatrices en los pulmones y causar una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que es una enfermedad peligrosa en que la persona tiene dificultad para respirar. Los fumadores tosen más y contraen infecciones como bronquitis y pulmonía más a menudo que los no fumadores.
- **Sistema reproductor**—En las mujeres, fumar puede contribuir a **infertilidad**. Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de sufrir varias complicaciones, como problemas con la **placenta**, bajo peso del bebé al nacer, ruptura prematura de membranas y parto prematuro. La **menopausia** en las mujeres que fuman tiende a ocurrir antes que en las mujeres que no fuman.

Fumar también hace que luzca y se sienta mayor. Los fumadores tienden a arrugarse antes que las personas que no fuman. Los dientes y dedos pueden adquirir un color amarillento por el humo del tabaco. Debido a que fumar reduce la cantidad de oxígeno del cuerpo, la piel de un fumador puede aparecer pálida o gris. Los fumadores se cansan más fácilmente y no pueden mantener el mismo nivel de actividad física que los no fumadores. Todos estos factores hacen que los fumadores luzcan mayores de lo que son en realidad.

Exposición pasiva al humo

La gente alrededor de un fumador puede presentar problemas de la salud por estar expuesta al humo del cigarrillo, ya sea directa (humo de tabaco de segunda mano) o indirectamente (humo de tabaco de tercera mano) (a causa del humo y las sustancias químicas que se quedan en la ropa, los muebles y las alfombras). Cualquier tipo de exposición al humo del cigarrillo es dañina. En los niños, la exposición al humo puede causar problemas graves de la salud, como asma, infecciones pulmonares como bronquitis y pulmonía, e infecciones del oído medio. Los bebés expuestos al humo del cigarrillo corren un mayor riesgo de presentar **síndrome de muerte súbita del lactante**.

Motivos para dejar el hábito

La mayoría de las mujeres que fuman quieren dejar el hábito. Dejar de fumar exige esforzarse y comprometerse, pero no es imposible. Millones de mujeres han dejado de fumar permanentemente. Usted puede ser una de ellas.

Dejar de fumar es una de las mejores medidas que puede tomar por su salud y la salud de su familia

también (consulte el cuadro “Beneficios a la salud de dejar de fumar”). Mientras más pronto deje de fumar, más pronto comenzará el cuerpo a sanar. También hay otros beneficios de dejar el hábito que quizás no haya pensado:

- Lucirá mejor y tendrá más energía.
- Los dientes y las manos serán menos amarillos.
- Tendrá más dinero en el bolsillo.
- Se liberará de tener que encontrar un lugar donde fumar.
- No tendrá que preocuparse más por quedarse sin cigarrillos.
- El olor a cigarrillo se disipará de la ropa, el auto y la casa.
- Dará un buen ejemplo a sus hijos y a otras personas.

Aumentar de peso es motivo de preocupación para muchas mujeres que consideran dejar de fumar. En promedio, el aumento de peso es menos de 10 libras. Si le preocupa aumentar de peso, hay medidas que puede tomar para evitar subir de peso mientras deja de fumar (consulte el cuadro “Consejos para no aumentar de peso cuando deje de fumar”).

Beneficios a la salud de dejar de fumar

En cuanto deje de fumar, notará un cambio en su salud.

Al cabo de 12 horas de dejar el hábito

- los niveles de monóxido de carbono y nicotina en el sistema disminuyen rápidamente
- el corazón y los pulmones comienzan a reparar el daño causado por el humo de cigarrillo

Al cabo de unos días de dejar el hábito

- mejora el sentido del olor y del sabor

Al cabo de 3 meses de dejar el hábito

- mejora la circulación
- puede respirar mejor
- tose menos
- el sonido de la voz es menos ronco

Al cabo de 1 año de dejar el hábito

- el riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye un 50%

Al cabo de 5 años de dejar el hábito

- el riesgo de presentar ciertos tipos de cáncer disminuye un 50%
- el riesgo de sufrir un derrame cerebral es casi igual al de una persona que no fuma

Al cabo de 10 años de dejar el hábito

- el riesgo de morir de cáncer de pulmón disminuye un 50%

Consejos para no aumentar de peso cuando deje de fumar

- Participe en un programa regular de ejercicio
- Elimine las bebidas con muchas calorías, como gaseosas y té endulzado
- Beba un vaso de agua antes de cada comida
- Preste atención al tamaño de las porciones. Por ejemplo, una porción de carne es del tamaño de un paquete de barajas. Una porción de brócoli es del tamaño de una pelota de béisbol.
- Consuma bocadillos o meriendas bajas en calorías, es decir, frutas y vegetales, jugos de fruta o palomitas de maíz (popcorn) sin mantequilla.
- Elija alimentos bajos en grasas y calorías en lugar de alimentos altos en calorías. Por ejemplo, en vez de usar crema agria en una papa, use yogur bajo en grasa o sin grasa. Para postre, coma frutas en vez de pastel o tortas. Pruebe comiendo hamburguesas de pavo en vez de carne de res.

Cómo comenzar

Algunas personas dejan de fumar sin planearlo. Otras necesitan planear este evento. Siga estos pasos para ayudarle a comenzar:

- Decida que quiere dejar de fumar. Evite pensar lo difícil que puede ser. En lugar de ello, imagínese liberada de cigarrillos.
- Busque un grupo de apoyo. La gente que recibe apoyo de otros en Internet, por teléfono, con un consejero o en grupos tiene una mayor probabilidad de tener éxito. Puede comunicarse con la oficina local de la Asociación Americana del Pulmón, la Sociedad Americana del Cáncer o Nicotine Anonymous (Nicotina Anónimos), o algunos grupos locales para ayudarle a dejar el hábito. También puede llamar al 1-800-QUIT-NOW para obtener consejos y apoyo gratis. Esta línea de ayuda telefónica puede darle consejos y apoyo continuos a medida que deja de fumar.
- Manténgase centrada en los motivos para dejar de fumar—mejorar su salud, proteger a su familia o ahorrar dinero. Estas razones pueden mantenerla estimulada.
- Dígales a su familia y sus amistades que está planeando dejar de fumar. Pídales que la apoyen. Si ellos fuman, es buena idea pedirles que dejen de fumar también. Puede ser útil tener a un amigo o una amiga que deje de fumar con usted.
- Entérese de los productos disponibles para ayudarle a dejar de fumar (consulte “Productos para ayudarle a dejar el hábito”).
- Sepa lo que debe esperar cuando deje de fumar. Aprenda a hacerle frente a los deseos de fumar y la tensión que surge con dejar el hábito. Reconozca

cuáles son los factores “provocadores” que la motivan a fumar y piense cómo les hará frente a ellos cuando ya no fume.

- Fije una fecha específica para dejar el hábito. Seleccione una fecha en un futuro cercano, ya sea en unos días o unas semanas. Marque la fecha en el calendario. Fijar una fecha le ayudará a prepararse para el día exacto en que se liberará del cigarrillo, una fecha que puede celebrar todos los años.
- Dígale a su proveedor de atención médica que está tratando de dejar de fumar. El hábito de fumar es una adicción física. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a diseñar un plan para dejar de fumar con la mejor probabilidad de lograrlo.

Productos que pueden ayudarle

Hay muchos productos que pueden ayudarle a dejar el hábito. Hable con su proveedor de atención médica si le interesan estos productos. También puede encontrar más información sobre estos productos en <http://tobacco-cessation.org/whatworkstoquit/>.

Productos de reemplazo de nicotina

Para ayudarle a dejar el hábito, puede probar algunos productos de reemplazo de nicotina. La nicotina es una droga adictiva, como la cocaína o la heroína. La nicotina cambia la manera en que funciona el cerebro. Cuando fuma, la nicotina libera sustancias químicas que le producen una sensación de placer. Esta sensación no dura mucho. Por ello, siente deseos de fumarse otro cigarrillo para sentir ese placer otra vez. Cuando una persona no fuma por un tiempo presenta síntomas de abstinencia, como ansiedad o irritación.

Los productos de reemplazo de nicotina liberan nicotina en el cuerpo, pero sin las sustancias dañinas que se encuentran en el tabaco. Estos productos ayudan a aliviar los deseos de fumar y los síntomas de abstinencia mientras se acostumbra a vivir sin fumar. Puede encontrarlos en forma de un chicle especial, una pastilla para chupar, parches para la piel, rociadores nasales o inhaladores.

Puede comprar algunos de estos productos sin receta médica, mientras que otros requieren la receta de un médico. Algunos planes de seguro médico cubren el costo de los productos de reemplazo de nicotina. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a elegir el producto más adecuado para usted. Además, puede usar más de uno de estos productos. Por ejemplo, puede usar el parche para aliviar los síntomas de abstinencia y el chicle para controlar los deseos repentinos de fumar. Hable con su proveedor de atención médica sobre combinar algunos productos.

Los productos de reemplazo de nicotina no se han estudiado adecuadamente en mujeres embarazadas. Si está embarazada, debe usar estos productos solo bajo la supervisión estrecha de su proveedor de atención médica. Debe considerar los posibles riesgos de usar estos productos durante el embarazo contra los riesgos ya determinados de fumar durante el embarazo.

Medicamentos

Un medicamento que puede ayudarle a dejar de fumar es el bupropión. Este medicamento es un **antidepresivo**.

Actúa reduciendo tanto los deseos de fumar como los síntomas de abstinencia. Puede obtenerlo solo por receta de su proveedor de atención médica. El tratamiento comienza dos semanas antes de la fecha que haya fijado para dejar de fumar. También dura generalmente de 7–12 semanas, aunque se puede extender si fuera necesario. El bupropión se puede usar como tratamiento de reemplazo de nicotina. Algunos posibles efectos secundarios son resequedad bucal, dificultad para dormir, mareos, dolores de cabeza y sarpullido.

La vareniclina es otro medicamento que se receta a las personas que tratan de dejar de fumar. Este medicamento bloquea los efectos agradables de la nicotina en el cerebro, ayudando así a romper el ciclo de adicción. El tratamiento comienza una semana antes de la fecha que haya fijado para dejar de fumar y dura 12 semanas. Algunos posibles efectos secundarios son sueños extraños y malestar estomacal. La vareniclina también se ha asociado con cambios en el estado de ánimo, ansiedad e ideas de suicidio. Si tiene un historial de enfermedades psiquiátricas, la vareniclina podría empeorarlas o hacer que reaparezcan. Es importante hablar con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y beneficios de este medicamento si considera usarlo.

La vareniclina no se ha estudiado en mujeres embarazadas. La información sobre bupropión es limitada aunque no parece que causa problemas en el embarazo. Ambos medicamentos pueden pasar al bebé en la leche materna. La mayoría de los expertos recomiendan usar estos medicamentos durante el embarazo solo si los beneficios de dejar de fumar son mayores que los posibles riesgos al embarazo.

Qué puede esperar

Cuando llegue el día de dejar de fumar, tire a la basura todos los cigarrillos. Lave la ropa para deshacerse del olor a cigarrillo. Quite todo el tabaco de la casa, el auto y el trabajo.

Trate de mantenerse ocupada el día que haya fijado para dejar el hábito ya sea con ejercicio, yendo al cine o con caminatas largas. Puede ser útil pasar la mayoría de su tiempo libre en lugares donde no se permita fumar, como en una biblioteca, una tienda o un museo. Recuérdele a su familia y a sus amistades que este es el día que ha fijado para dejar de fumar.

La primera semana después de dejar de fumar es la más difícil. Puede que se sienta irritable, nerviosa y hambrienta. Es posible que tenga dificultad para dormir. Podría sentirse mareada, soñolienta y tener dolores de cabeza. Estos síntomas de abstinencia pueden comenzar al cabo de unas horas, ser mayores a los 2–3 días y durar hasta 1 mes. Su proveedor de atención médica podría recomendarle maneras para sobrellevar esta etapa de abstinencia. Los productos de reemplazo de nicotina generalmente son útiles.

Es posible que tenga también deseos mentales de fumar, especialmente si asocia fumar con ciertas actividades, como levantarse por la mañana, tomar café o alcohol, al terminar una comida o cuando está con sus amistades. Es útil saber cuáles son los factores que le provocan fumar antes de dejar el hábito y planear lo que va a hacer cuando sienta deseos de fumar. Algunas personas usan sustitutos para hacerles frente a los deseos de fumar (consulte el cuadro “Sustitutos

del cigarrillo”). Recuerde, sin embargo, que cada deseo de fumar dura solo un tiempo breve. Posteriormente, serán menos frecuentes e intensos.

Si fuma un cigarrillo, no se dé por vencida. Un solo revés no quiere decir que ha fracasado y no puede seguir tratando de dejar de fumar. Todo hábito requiere tiempo y paciencia para abandonarlo. Muchas personas tienen que tratar de hacerlo más de una vez—y probar más de un método—antes de que se conviertan en ex fumadoras. Piense sobre lo que estaba pasando que le causó el revés. Prepare un plan para evitar la situación o crear una forma para hacerle frente a ella si vuelve a pasar.

Depresión

La gente que deja de fumar corre riesgo de tener depresión, especialmente si ha tenido un episodio de depresión antes. Las mujeres tienen una mayor

Sustitutos del cigarrillo

Cuando eche de menos el cigarrillo, resista la tentación. Aquí le damos algunas sugerencias.

Póngase otra cosa en la boca:

- Palitos de zanahorias
- Chicle sin azúcar
- Semillas de girasol
- Caramelos duros sin azúcar

Mantenga ocupadas las manos jugando con uno de los siguientes:

- Un lápiz
- Un sujetador de papeles
- Una pelota pequeña de goma
- El ratón de la computadora
- Una goma elástica

Participe en actividades que hagan que sea difícil volver a fumar:

- Báñese.
- Haga ejercicio.
- Limpie la casa.
- Lave el auto.
- Píntese las uñas.
- Vaya a un sitio donde no pueda fumar (un centro comercial, cine o restaurante).
- Teja o haga crochet.
- Juegue un juego con un dispositivo de mano.
- Envíe un mensaje de texto a alguna persona que le brinda apoyo o compañera/o que trata de dejar de fumar.

Manténgase centrada en otras cosas:

- Hacer crucigramas.
- Respirar profunda y lentamente 10 veces.

tendencia a sentirse deprimidas que los hombres. Muchos fumadores no se dan cuenta que están deprimidos y que usan la nicotina como autotratamiento. Dejar de fumar puede desenmascarar una enfermedad de depresión sin diagnosticar.

Las mujeres que tratan de dejar de fumar deben mantenerse atentas a las señales y los síntomas de depresión, como sentirse triste, falta de interés en las actividades que solía disfrutar y dormir demasiado o dificultad para conciliar el sueño. Podría tener depresión si esos sentimientos ocurren casi todos los días y duran por lo menos dos semanas. Si cree que sufre de depresión, comuníquese con su proveedor de atención médica. Hay tratamientos que pueden ayudarla a sentirse mejor. Si tiene ideas de suicidio, busque ayuda inmediatamente.

Si tiene un historial de depresión, le podría resultar más difícil dejar de fumar. Es posible que tenga más síntomas de abstinencia. También es más probable que tenga otro episodio de depresión después de abandonar el hábito. La depresión puede motivarle los deseos de fumar otra vez ya que la nicotina la hace sentir mejor. Necesitará más apoyo y seguimiento cuando deje de fumar. Su proveedor de atención médica puede recetarle bupropión. Este antidepresivo le ayudará tanto a dejar de fumar como a tratar un posible episodio de depresión.

Por último...

Llegó el momento de dejar de fumar. Esta es una de las mejores medidas que puede tomar por su bien y el de su familia. Dejar de fumar a menudo requiere varios intentos. No se desanime. No se dé por vencida. Hable con su proveedor de atención médica. Él o ella puede ayudarle a vivir liberada del humo del cigarrillo.

Glosario

Antidepresivo: Medicamento que se emplea para tratar la depresión.

Carcinógenos: Sustancias que causan cáncer.

Células: Las unidades más pequeñas en las estructuras del cuerpo; los componentes básicos de todas las partes del cuerpo.

Colesterol: Sustancia natural que actúa como uno de los componentes básicos de las células y hormonas que ayuda a transportar la grasa por los vasos sanguíneos para usarse o almacenarse en otras partes del cuerpo.

Cuello uterino: Abertura del útero que se encuentra encima de la vagina.

Depresión: Sensación de tristeza durante períodos de por lo menos dos semanas.

Enfermedades cardiovasculares: Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos.

Infertilidad: Padecimiento en que la mujer no puede quedar embarazada tras 12 meses sin usar ningún tipo de anticonceptivo.

Inflamación: Dolor, hinchazón, enrojecimiento e irritación en los tejidos del cuerpo.

Menopausia: Período en la vida de la mujer donde los ovarios dejan de funcionar; se define como la ausencia de periodos menstruales durante un año.

Placenta: Tejido que sirve para alimentar al feto y eliminar sus desechos.

Síndrome de muerte súbita del lactante: Fallecimiento inesperado de un bebé por una causa desconocida.

Sistema inmunitario: Sistema de defensa natural del cuerpo contra sustancias extrañas y organismos invasores, como las bacterias que causan enfermedades.

Vejiga: Órgano muscular donde se almacena la orina.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor mayo de 2012 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920