ai166075271723_PatientBrochure_ThinkingAboutQuitting-Spanish-PrintersMarks.pdf 2 8/17/2022 12:12:10 PM

PREPÁRESE PARA EL **ÉXITO–**

¿Fuma 10 cigarrillos o más por día?
Pruebe con una terapia combinada de reemplazo de nicotina para mejorar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.

¿Qué es una terapia combinada?
Esto significa usar tanto el parche de nicotina como el chicle o la pastilla de nicotina. Para obtener resultados óptimos, use los medicamentos de acuerdo con las indicaciones y no interrumpa el tratamiento.

Cómo funciona

El parche le proporciona una dosis constante de nicotina a lo largo del día.

¡El chicle o la pastilla tiene un efecto rápido para detener las ansias apenas comienzan!

¿Y qué pasa con los cigarrillos electrónicos?
Si bien los cigarrillos electrónicos se han popularizado, no son un medicamento aprobado por la FDA para dejar de fumar.

Para recibir más ayuda:

1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487)

nysmokefree.com

/nysmokefree

ROSWELL PARK COMPREHENSIVE CANCER CENTER

Elaborado por Roswell Park Cessation Services para la línea antitabaquismo del estado de Nueva York (New State Smokers' Quitline), ubicada en Roswell Park Comprehensive Cancer Center | Buffalo, NY | 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) | nysmokefree.com | Personas **sordas, con dificultades de audición y del habla: Llame al servicio de retransmisión de Nueva** York (NY Relay Service) al 7-1-1 (voz o TTY) y suministre el número de Quitline al operador.

¿ESTÁ PENSANDO DEJAR DE FUMAR?

Hable.

Obtenga apoyo.

Reciba medicamentos.

La visita del día de hoy con su proveedor de atención médica puede ayudar.

ai166075271723_PatientBrochure_ThinkingAboutQuitting-Spanish-PrintersMarks.pdf 1 8/17/2022 12:12:03 PM

YA ESTÁ AQUÍ. **HABLE SOBRE EL TEMA.**

Cuando usted hable con su proveedor de atención médica sobre dejar de fumar, él o ella podrá ofrecerle apoyo, explicarle cuáles medicamentos para dejar de fumar son apropiados para usted, proporcionarle una receta para medicamentos para dejar de fumar que por lo general son cubiertos por su plan médico y remitirle a la línea antitabaquismo del estado de Nueva York (Quitline) para recibir apoyo adicional.

Intente hacerle a su proveedor estas tres preguntas:

1. *Estoy pensando dejar de fumar: ¿cómo me puede ayudar?*
2. *¿Cuáles medicamentos para dejar de fumar me sugeriría?*
3. *¿Me podría recetar medicamentos que sean cubiertos por mi plan médico?*

¿No tiene seguro? Pruebe con terapias genéricas de reemplazo de nicotina. Cuestan menos y tienen la misma utilidad que los productos de marca. Dedique el dinero que ahorra al dejar de fumar para comprar estos medicamentos. Para más información sobre atención médica asequible, consulte el sitio web de New York State of Health en ***nystateofhealth.ny.gov***.

DEJAR **DE FUMAR HACE UNA DIFERENCIA**

Dejar de fumar y de usar tabaco puede revertir o detener el progreso de muchas enfermedades crónicas. Puede mejorar su tratamiento, manejar mejor su condición médica e incluso prevenir síntomas.

Alta presión arterial (HBP, por sus siglas en inglés) – Fumar aumenta la presión arterial. ***En solo un día después de dejar de fumar, su presión arterial comienza a disminuir.***

COPD – Fumar es la causa principal de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) (sus siglas en inglés son COPD). ***Dejar de fumar puede demorar el progreso de la EPOC y extenderles la vida a que aquellas personas que tengan EPOC.***

Asma – Fumar irrita las vías respiratorias y empeora el asma. ***Los ataques de asma pueden reducirse o incluso desaparecer después de dejar de fumar.***

Diabetes – Fumar aumenta su probabilidad de tener diabetes y hace que sea más difícil controlarla. ***Dejar de fumar significa un mejor control sobre su nivel de azúcar en la sangre.***

Enfermedad cardíaca – Fumar aumenta en gran medida el riesgo de tener un ataque cardíaco. Dejar de fumar inmediatamente mejora el nivel de oxígeno y la frecuencia cardíaca ***a la vez que disminuye su riesgo de tener un ataque cardíaco en sólo un año.***

Cáncer – Fumar puede tener un impacto en el tratamiento. Hace que le resulte más difícil a su cuerpo recuperarse, y aumenta la probabilidad de que el cáncer regrese. ***Dejar de fumar puede mejorar su respuesta al tratamiento contra el cáncer y aumenta su probabilidad de vivir más.***

Si se le ha diagnosticado con cualquier enfermedad crónica o está tomando medicamentos, recuerde hablar con su proveedor de atención médica; este profesional es la persona que mejor puede ayudarle a dejar de fumar a la vez que controle su enfermedad o sus medicamentos.

PLANIFIQUE EL MOMENTO DE DEJAR DE FUMAR

1. **Conozca sus motivos por dejar de fumar** (familia, salud, dinero). Esto puede ayudarle atravesar los momentos más duros.
2. **Fije la fecha para dejar de fumar;** evite las fechas que le provoquen estrés.
3. **Alinee su red de apoyo:** su proveedor de atención médica, un consejero de Quitline, su familia o sus amigos.
4. **Obtenga sus medicamentos** para dejar de fumar antes de la fecha en que dejará de fumar.
5. **Prepare un paquete para dejar de fumar:** distracciones como palillos (mondadientes), semillas de girasol, juegos o libros.
6. **Sepa qué es lo que hace que usted quiera fumar,** y planifique estrategias de adaptación para ayudarle a controlar o prevenir los deseos o las ansias.
7. **Pequeños logros al dejar de fumar:** ¡la práctica ayuda! Intente "dejar" su primer cigarrillo del día; en cambio, dúchese o salga a caminar. Intente con momentos diferentes y aplique diferentes técnicas de adaptación.
8. **Tire todo su tabaco a la basura.** Sí, todo.
9. **¿Siente estrés? No olvide respirar.** Respire profunda y lentamente a través de la nariz y exhale a través de la boca. Repita esto.
10. **¿Tuvo un desliz o una recaída? ¡No se dé por vencido!** Dejar de fumar definitivamente requiere varios intentos. Vuelva a iniciar y recuerde sus motivos para dejar de fumar.

Tómelo un ansia a la vez. Las ansias solo duran unos 5 a 10 minutos.