



Deje de fumar

Stop Smoking

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para reducir su riesgo de cáncer. El humo del tabaco contiene más de 4000 elementos químicos, de los cuales más de 60 son carcinógenos, es decir, químicos de los que se sabe que causan cáncer. Cuando inhala el humo del cigarrillo, estos químicos entran en sus pulmones y se propagan por todo su organismo.

Al apagar el último cigarrillo experimentará beneficios inmediatos, aun si ya tiene problemas de salud.

Razones para dejar de fumar

- Doce horas después de dejar de fumar, prácticamente toda la nicotina abandona el organismo, y la mayoría de sus subproductos se eliminan dentro de los cinco días siguientes.
- Después de 24 horas, el nivel de monóxido de carbono en la sangre baja drásticamente, lo que significa que su cuerpo puede incorporar y usar el oxígeno de manera más eficiente.
- Después de dos días, los sentidos del gusto y el olfato comienzan a recuperarse.
- Después de dos meses, el flujo de sangre hacia las manos y los pies mejora.
- Después de un año, hay una rápida disminución del riesgo de cardiopatías.
- Después de diez años, el riesgo de cáncer de pulmón se ve reducido a la mitad.

Cómo dejar de fumar

Muchos fumadores intentan dejar de fumar varias veces hasta que abandonan el hábito de manera definitiva. El mejor consejo es seguir intentándolo. La práctica ayuda a los fumadores a planear qué hacer la próxima vez que sientan el impulso de fumar.

Enfoques para dejar de fumar

Cortar de manera drástica

Para muchas personas, dejar de fumar de manera drástica es la mejor forma de dejar el hábito. Esto significa dejar de fumar por completo, sin una previa disminución de la cantidad de cigarrillos.

Terapia de sustitución de la nicotina

Si bien la mayoría de los fumadores dejan de fumar por sí solos, el uso de goma de mascar, parches, caramelos, tabletas o inhaladores de nicotina puede ser útil para los fumadores empedernidos. Su médico o farmacéutico pueden explicarle cómo utilizar estos productos.

Uso de drogas de venta bajo receta

Las drogas de venta bajo receta, como el bupropion, pueden ayudar a reducir los síntomas de abstinencia al dejar de fumar, como ansias de fumar, irritabilidad y ansiedad. Sin embargo, pueden no detener los síntomas por completo.

Terapias alternativas

Si bien suele haber interés en los remedios a base de plantas medicinales, la sanación espiritual u otras terapias alternativas, no hay evidencia suficiente sobre la efectividad de estos métodos para dejar de fumar.

Recomendaciones

- Elija un método seguro, efectivo y que sea adecuado para usted.
- Tenga precaución con los métodos y productos que le prometan resultados sin que usted tenga que hacer nada o que hacen alarde de tasas de éxito exageradas.
- La nicotina es altamente adictiva y, si bien existen diversos productos que pueden ayudar a una persona a dejar de fumar, no existe una solución fácil.

Cómo lidiar con los síntomas durante la recuperación

Los primeros días tras dejar de fumar pueden ser los más difíciles, dado que puede sentirse cansado, irritable y tenso. La mayoría de estos síntomas desaparecerán tras una o dos semanas. Son pocas las personas que dejan de fumar sin experimentar ansias de encender un cigarrillo.

Los siguientes consejos pueden ayudarle:

Demore su respuesta al deseo de fumar. Después de cinco minutos, el deseo de fumar disminuye.

Respire profundamente. Inspire y espire lenta y profundamente. Repítalo tres veces.

Beba agua. Tome sorbos lentos y retenga el agua en la boca un poco más de lo normal para saborearla.

Haga otra cosa para sacar el foco del cigarrillo. Escuche música, haga ejercicios o hable con un amigo. Después de dejar de fumar, incrementar la actividad física es lo mejor que puede hacer por su estado general de salud y bienestar.

Recuerde: si tiene alguna inquietud o duda al respecto, consulte a su médico.

Maneras de reducir su riesgo de padecer cáncer

¿Cuántos factores de riesgo posee?

(Marque si necesita tomar medidas al respecto)

- Dejar de fumar
- Ser prudente con la exposición al sol
- Mantener un peso saludable
- Hacer más actividad física
- Tener una alimentación saludable y equilibrada
- Evitar o limitar el consumo de alcohol

¿Dónde puedo obtener información confiable?

National Quitline (Línea Nacional para Dejar de Fumar) (13 QUIT)

Página Web "Quit because you can" (Deje de fumar porque puede hacerlo)

www.quitbecauseyoucan.org.au

Página Web del Cancer Council

(con enlaces a Consejos del Cáncer estatales y territoriales)

www.cancer.org.au

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50