



Frequently Asked Questions About Quitting Smoking - Spanish

Preguntas Frecuentes

Acerca de Como Dejar el Cigarillo

¿Está usted tratando de dejar de fumar o conoce a alguien que está tratatando de dejar de fumar? Si ése es el caso, la siguiente información de un nuevo folleto, [Usted puede dejar de fumar](#), publicado por el Cirujano General de los Estados Unidos, le podrá ayudar.

Pregunta: ¿Porqué debo dejar de fumar?

Respuesta: Usted vivirá más largo y se sentirá mejor. Dejar de fumar bajará el riesgo de que usted padezca de un ataque al corazón, un derrame cerebral o cáncer. También, las personas con quien usted vive, especialmente los niños, serán más saludables. En adición, si usted está embarazada, mejorará su probabilidad de dar a luz a un bebé saludable. Y finalmente, usted podría ahorrar el dinero que antes gastaba para cigarrillos u otros productos tabacaleros.

Pregunta: ¿Cuál es la primera cosa que yo debo hacer una vez que he decidido dejar de fumar?

Respuesta: Usted debe fijar una fecha en la cual va a dejar de fumar—el día cuando usted se liberará de su hábito del tabaco. Entonces, considere visitar a su médico u otro proveedor de cuidados de salud, como, por ejemplo su farmacéutico, antes de esa fecha. El o ella pueden ayudarle proporcionando consejos prácticos e información sobre que medicamento es mejor para usted.

Pregunta: ¿Qué medicamento será mejor para mí?

Respuesta: Distintos medicamentos hacen bien a distintas personas. Usted puede elegir entre cinco medicamentos actualmente aprobados por el U.S. Food and Drug Administration (La Administración Federal de Alimentos y Drogas):

- Una píldora sin nicotina (bupropion SR).
- Chicle de nicotina.
- Un inhalador de nicotina.
- Un rocío nasal de nicotina.
- Un parche de nicotina.

El chicle y el parche están disponibles en su farmacia local, o usted puede pedir a su médico que le escriba una receta para uno de los otros medicamentos. Las buenas noticias son que todos los cinco medicamentos se han mostrado efectivos en ayudar a fumadores motivados a dejar de fumar.

Pregunta: ¿Cómo me sentiré cuando deje de fumar? ¿Aumentaré de peso?

Respuesta: Muchos fumadores ganan peso cuando dejan de fumar, pero por lo general aumentan menos de 10 libras. Siga una dieta saludable, permanezca activo, y no permita que el aumento de peso lo distraiga de su meta principal—dejar de fumar. Algunos de los medicamentos que lo pueden ayudar a dejar de fumar, podrán ayudarle a prevenir el aumento de peso.

Pregunta: Algunos de mis amigos y miembros de mi familia fuman. ¿Qué debo hacer cuando estoy con ellos?

Respuesta: Dígales que usted está dejando de fumar y pida que ellos le ayuden a no fumar junto a usted y de no dejar cigarrillos cerca de usted.

Pregunta: ¿Qué puedo hacer cuándo siento la necesidad de fumar?

Respuesta: Hable con alguien, vaya a caminar, tome agua, o manténgase ocupado con alguna tarea. Reduzca su stress tomando un baño caliente, haciendo ejercicio, o leyendo un libro.

Pregunta: ¿Qué puedo hacer para cambiar mi rutina diaria, que incluye fumar un cigarrillo con mi desayuno?

Respuesta: Al principio de dejar de fumar, cambie su rutina. Desayune en un lugar distinto al que acostumbra, y tome té en vez de café. Tome una ruta diferente a su trabajo.

Pregunta: Me gusta fumar cuando tomo un trago. ¿Tengo que dejar ambos?

Respuesta: Es mejor evitar el consumo de alcohol por los primeros 3 meses después de dejar de fumar. El tomar alcohol reduce el chance de éxito. El beber mucha agua y otras bebidas sin alcohol le pueden ayudar cuando usted trate de dejar de fumar.

Pregunta: He intentado dejar de fumar en otras ocasiones y no he tenido éxito. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta: Recuerde que la mayoría de personas intentan dejar de fumar por lo menos 2 o 3 veces antes de tener éxito. Repase sus intentos pasados. Piense acerca de lo que trabajó—y lo que no trabajó—y trate de usar la mayoría de las estrategias exitosas otra vez.

Pregunta: ¿Que debo hacer si necesito más ayuda?

Respuesta: Obtenga consejería individual, en grupo, o por teléfono. Cuanta más consejería obtiene, mejor su chance de dejar de fumar para siempre. Los hospitales locales y centros de salud ofrecen programas. Llame a su departamento local de salud para mayor información acerca de programas en su área. También, hable con su médico u otro proveedor de cuidados de salud.

Para Mayor Información

Para obtener el folleto gratis, *Usted puede dejar de fumar*, llame sin costo alguno a cualquiera de los siguientes numeros:

- Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)
800-358-9295
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
800-CDC-1311
- National Cancer Institute (NCI)
800-4-CANCER

O puede visitar el portal del Cirujano General de los Estados Unidos al <http://www.surgeongeneral.gov/tobacco>
November 16, 2000

Internet Citation:

Preguntas frecuentes acerca de como dejar el cigarillo. November 2000. U.S. Public Health Service.
<http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/spq&a.htm>