

Dejar el tabaco

Consejos para la primera semana

Consejos saludables

El consumo de tabaco es una de las principales causas del cáncer. El consumo de tabaco incluye fumar, inhalar (también llamado rapé) y masticar.

El tabaco causa el 90% de los cánceres de pulmón. También aumenta los factores de riesgo para los siguientes cánceres: cabeza y cuello, estómago, colorrectal, vejiga, riñón, páncreas, seno (mama), útero, ovario y cuello uterino. El tabaco también aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Dejar de fumar puede ser un reto debido a la adicción que causa la nicotina que se encuentra en todos los productos del tabaco. Para hacer más fácil la primera semana después de dejar el tabaco, siga estos consejos:



Visite a su médico

Las medicinas en combinación con los consejos adecuados pueden mejorar sus

posibilidades de dejar el tabaco. Hable con su médico para ver qué opciones hay disponibles.

Evite la cafeína

Evite las bebidas con cafeína como los refrescos, el café y el té. Estas bebidas pueden aumentar sus ansias de fumar.

Respire profundo

Esto lo ayudará a relajarse cuando tenga ansias de fumar. Recuerde que las ansias se le pasarán.

Deséchelos

No se ponga en una situación que lo lleve a rendirse ante las ansias de fumar. Bote los cigarrillos y los ceniceros.

Mantenga bocadillos saludables a la mano

Pruebe picar comidas bajas en calorías como zanahorias, galletas saladas o chicles sin azúcar.

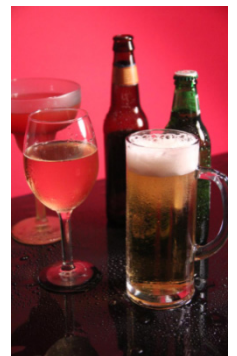


Busque apoyo

Hable con sus amigos, familia o grupo de apoyo para encontrar ánimos necesarios. Propóngale a alguien que también deje de fumar con usted y apóyense mutuamente durante el proceso.

Evite situaciones o lugares que estén relacionados con fumar

Si normalmente toma alcohol mientras fuma, debería evitar el alcohol durante la primera semana. Evite los lugares que se asocian con fumar. Pase más tiempo con personas que no fuman.



Reduzca el estrés

Es normal sentirse enojado y frustrado. Intente tomarse un baño o una ducha con agua caliente, escuche música relajante o vea una película divertida para ayudar a reducir el estrés.

Llame a la línea de ayuda

(*Wisconsin Tobacco Quit Line*) para obtener más consejos y dejar el uso del tabaco al 1-877-2NOFUME (1-877-266-3863).



Dé vuelta a la hoja para más información

Consejos para la primera semana

¿Dónde puedo obtener más información?

La línea de ayuda para dejar de fumar es un buen recurso para personas que han decidido dejar el tabaco. Son bienvenidas también las llamadas de amigos y familiares que quieran ayudar a sus seres queridos a dejar el tabaco.

Teléfono: 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863)

Sitio web: <http://www.ctri.wisc.edu/quitline.html>

El Instituto Nacional del Cáncer brinda información actualizada y confiable sobre investigaciones clínicas, los tipos de cáncer, su prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y temas relacionados con la supervivencia y los cuidados en la etapa final de la vida.

Teléfono: 1-800-4CANCER (1-800-422-6237)

Sitio web: www.cancer.gov/espanol

Notas:



Carbone Cancer Center

UNIVERSITY OF WISCONSIN
SCHOOL OF MEDICINE AND PUBLIC HEALTH

Marguerite Casey Foundation:
Director's Award by
Jane and David Villa



Para más información sobre recursos locales, favor de contactar:

Ponga la etiqueta aquí

Solo para propósitos educativos y no comerciales
Información ha adaptada del University of Wisconsin Center for Tobacco Research & Intervention y NCI
v. Enero 2017