

Fumar y vapear

Fumar y vapear (también llamados cigarrillos electrónicos o cigs) pueden causar dependencia al tabaco y la nicotina y problemas de salud graves.

Fumar menos le ayudará a vivir una vida más saludable y larga. Dejar de fumar y vapear reduce en gran medida su riesgo de enfermedades cardíacas, enfermedad de los vasos sanguíneos, problemas pulmonares, cáncer y derrame cerebral. También puede ahorrar dinero, ganar más energía y ayudar a evitar que sus seres queridos fumen de segunda mano.

Hay recursos y tratamientos útiles para dejar de fumar. Puede obtener estos servicios de ayuda para dejar de fumar a través de Medi-Cal sin costo para usted. Hable con su proveedor de atención primaria* (PCP) sobre dejar de fumar o fumar menos.

**Su proveedor de atención primaria es el médico, asistente médico o enfermero profesional encargado de su atención médica.*



Ayuda que puede obtener



Medicamentos – Su PCP puede recetarle Terapia de Reemplazo de Nicotina (Nicotine Replacement Therapy, NRT) que puede recoger en una farmacia. Puede obtener la NRT a través de Medi-Cal sin costo para usted. La NRT puede presentarse en forma de goma de mascar, parches, pastillas, aerosol o inhalado.



Asesoramiento – Puede obtener hasta 8 sesiones por año de asesoramiento sin costo a través de Medi-Cal. Las sesiones pueden ser individuales, con un grupo o por teléfono. Hable con su PCP acerca de inscribirse.



Asesoramiento telefónico – llame a Kick It California al **1(800) 300-8086** for free help with quitting. para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar. Sus asesores son expertos en ayudar a las personas con el proceso. Puede conseguir un asesor que hable su idioma. Visite kickitca.org para obtener más información.



Programa de mensajes de texto – Envíe QUIT SMOKING o QUIT VAPING al **66819** para obtener consejos y apoyo las 24 horas del día, los siete días de la semana. Para adolescentes de 13 a 17 años, el programa **SmokefreeTXT** ofrece apoyo diario para dejar de fumar. Envíe QUIT al **47848**.



Aplicaciones gratuitas – Reciba ayuda las 24 horas del día, los siete días de la semana en su teléfono inteligente con aplicaciones como QuitGuide o quitSTART. Lo ayudan en función de sus patrones de consumo de tabaco, estados de ánimo, motivaciones para dejar y objetivos. Conozca más en smokefree.gov.













Amazon Alexa – Diga “Alexa, abre Dejar de fumar/Dejar de vapear” (“Alexa, open Stop Smoking/Stop Vaping”). Este programa dirigido por la Escuela de Medicina en UC San Diego le dará la habilidad “Stop Vaping Coach” (asesor para dejar de vapear) en Alexa. Puede obtener consejos para dejar de vapear que pueden ser útiles para momentos en los que dejar de fumar se vuelve difícil. También puede inscribirse para hablar con un asesor para dejar de fumar de Kick It California.



Apoyo de familiares y amigos – Comunique a sus seres queridos su plan para dejar de fumar. Pida su ayuda y apoyo. Busque un amigo o pareja como compañero para que deje de fumar con usted.

Beneficios de dejar de fumar para su salud

Dejar de fumar o vapear puede ser difícil, especialmente la primera semana. ¡Pero las personas pueden dejar de fumar para siempre y los beneficios se acumulan rápidamente! Cuando deja de fumar, su cuerpo todavía es capaz de sanarse por sí mismo. De hecho, la sanación puede suceder rápidamente.

Tiempo después de fumar		Cómo sana su cuerpo
En 20 minutos		Su frecuencia cardíaca y presión arterial bajan.
En 12 horas		Su sangre es capaz de transportar más oxígeno.
En 3 días		Su cuerpo estará libre de nicotina.
En 1 semana		Los síntomas de abstinencia como dolores de cabeza, cambios de humor y aumento del hambre disminuirán o desaparecerán completamente.
En 2 semanas a 3 meses		Sus pulmones y su sistema circulatorio (que bombea sangre desde el corazón hasta los pulmones para el oxígeno) mejoran.
En 1 a 12 meses		La tos y la dificultad para respirar disminuyen. Sus pulmones pueden limpiarse mejor y eso reduce el riesgo de infección.
En 1 a 2 años		Su riesgo de ataque cardíaco desciende.
En 5 a 10 años		Su riesgo de cáncer de boca, garganta y laringe se reduce a la mitad. Su riesgo de derrame cerebral disminuye.
En 10 años		Su riesgo padecer de cáncer pulmonar es la mitad del de un fumador. Su riesgo de padecer cáncer de vejiga, esófago y riñón disminuye.
En 15 años		Su riesgo de enfermedad coronaria es el mismo del de un no fumador.

Hay muchas maneras de dejar de fumar y algunos funcionan mejor que otros para diferentes personas. Hable con su PCP acerca de qué método funciona mejor para usted. Una vez que elija dejar de fumar, elija una fecha para dejar de fumar dentro del mes siguiente.



Prepararse para su día para dejar de fumar



Pruebe algunos de estos pasos para ayudarlo a prepararse para su Día para dejar de fumar. Visite la **American Cancer Society** para obtener más información.



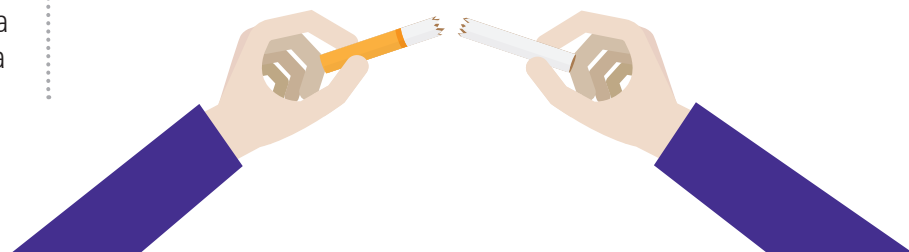
- **Elija la fecha** de su Día para dejar de fumar y marcarlo en su calendario.
- **Comente a sus amigos** y familiares acerca de su Día para dejar de fumar.
- **Haga una lista** de sus 5 principales motivos para dejar de fumar. Mantenga la lista a mano y léala diariamente.
- **Deshágase de todos los cigarrillos**, ceniceros y cigarrillos en casa, en su automóvil y en el trabajo.
- **Tenga sustitutos orales a mano** (chicle sin azúcar, caramelos duros, palillos de dientes o palitos de zanahoria).
- **Elija qué método funciona para usted** – ¿usará NRT, asesoría telefónica, tomará una clase? Hable con su PCP y averigüe cómo inscribirse tan pronto como pueda.
- **Prepare un sistema de apoyo**. Esto puede ser un programa grupal, amigos o un familiar que ha dejado de fumar y está abierto para ayudarlo.
- **Piense en cualquier intento pasado de dejar de fumar**. Identifique sus desencadenantes y planifique lidiar con ellos cuando surjan.

El día de dejar de fumar

- **Manténgase ocupado** – vaya a caminar, haga ejercicio o pase tiempo en lugares donde no se permite fumar como una biblioteca o un cine.
- **Beba mucha agua**. Esto le ayudará a eliminar las sustancias químicas de su cuerpo.
- **Comience a usar NRT** si es su elección.
- **Asista a una clase para dejar de fumar** o siga su plan de autoayuda.
- **Evite** tanto como pueda **situaciones** donde el deseo de fumar o vapear es fuerte.
- **Evite a las personas que fuman o vapean**.
- **Beba menos alcohol** o evítelo completamente.
- **Pruebe una nueva rutina**; explore una nueva ruta para trabajar, beba té en lugar de café, coma en una nueva área o pruebe un nuevo tipo de comida.
- **Establezca una recompensa** para usted al final del día de no fumar o vapear.

Es normal sentir un deseo fuerte de fumar o vapear en su Día para dejar de fumar. Recuerde, el deseo intenso pasará si cede o si no lo hace. Utilice estos consejos para combatir el deseo intenso:

1. **Retráselo** durante 10 minutos. Repita si es necesario.
2. **Respire profundamente**. Cierre los ojos, respire lentamente a través de la nariz y exhale por la boca. Imagine sus pulmones llenos de aire fresco y limpio.
3. **Beba agua** despacio, sorbo a sorbo.
4. **Haga otra cosa**. Algunas actividades desencadenan el deseo intenso. Levántese y muévase.



Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **sfhp.org/es/health-ed**

Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 **sfhp.org/es/teladoc**



Mi plan para dejar de fumar/vapear

Pruebe la **hoja del plan para dejar de fumar/vapear** como ayuda para usted o un amigo para dejar de fumar.



Visite **Kick It California** para descargar el plan.



Mi plan

Mi motivo principal para dejar de fumar es: _____

Desencadenantes (Momentos en los que quiero fumar/vapear)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Estrategias (lo que voy a hacer en lugar de fumar/vapear)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mi día para dejar de fumar es: _____

Fuentes:



"Health Benefits of Quitting Smoking Over Time"

American Cancer Society

[cancer.org](https://www.cancer.org)



"My Quit Vaping Plan"

Kick It California

[kickitca.org](https://www.kickitca.org)



"Making a Plan to Quit and Planning Your Quit Day"

American Cancer Society

[cancer.org](https://www.cancer.org)

Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite sfhp.org/es/health-ed

Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 sfhp.org/es/teladoc