

Qué pasa cuando deja el tabaco¹

Se empiezan a dar una serie de cambios positivos cuando deja de fumar.

Tiempo después de dejar de fumar Los cambios de salud corresponden a alguien que deja de fumar en comparación con alguien que no lo hace.



Minutos Disminuye la frecuencia cardíaca.

24 horas Los niveles de nicotina en sangre descienden a cero.

Unos cuantos días La saturación de monóxido de carbono en sangre desciende al nivel de alguien que no fuma.



1 a 12 meses Disminuye la tos y la falta de aire.

1 a 2 años Disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardíaco.

5 a 10 años El riesgo adicional de tener cáncer de boca, garganta o laringe se reduce a la mitad. Disminuye el riesgo de tener un accidente cerebrovascular.

10 a 15 años El riesgo adicional de tener cáncer de pulmón se reduce a la mitad. Disminuye el riesgo de tener cáncer de vejiga, esófago o riñón. El riesgo de sufrir una enfermedad coronaria disminuye casi al nivel de alguien que no fuma.



Su equipo de atención



Jodi Prochaska, PhD, MPH
Directora



Smita Das, MD, PhD, MPH
Psiquiatra especialista en adicciones



Michael Polignano, MD
Especialista en medicina de adicciones y psiquiatra



Ann Cao-Nasalga, MBA
Especialista en el tratamiento del tabaquismo



Apoyo para dejar de fumar en Stanford Health Care

Asesoría y apoyo gratuitos mediante el uso de la telemedicina

Si desea obtener información, llame al 650-497-6583 o envíe un correo electrónico a tobaccotx@stanfordhealthcare.org

Contamos con servicio de interpretación

Actualizado a noviembre de 2023
Stanford Health Care Patient Experience/Health Education, Engagement, and Promotion

Stanford
Cancer Institute
A National Cancer Institute
Comprehensive Cancer Center

 **Stanford** MEDICINE



Servicio de tratamiento del tabaquismo en Stanford Health Care

Es difícil dejar de fumar. En Stanford Health Care, usted cuenta con un equipo de apoyo.

Ya sea que esté listo para dejar de fumar ahora o solo quiera conocer más información, estamos aquí para servirle.

Le ofrecemos:

- Sesiones individuales para generar motivación y desarrollar un plan de tratamiento diseñado especialmente para usted
- Estrategias de consciencia plena
- Apoyo y material educativo
- Acceso a tratamiento sustitutivo con nicotina (nicotine replacement therapy, NRT) y medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar
- Apoyo para aquellos miembros de su familia o personas que viven con usted quienes consumen productos que contienen tabaco

¿Por qué dejar de fumar?

- Presenta menos efectos secundarios después de los tratamientos (ya sea por cirugía, radiación o quimioterapia)
- Tiene una mayor probabilidad de que el tratamiento contra el cáncer sea eficaz
- Respira mejor y se mueve con mayor facilidad
- Ahorra dinero

Pasos para dejar de fumar

- 1. Decida cuándo empezar.**
Elija el día para dejar de fumar.
- 2. Manténgase entretenido los primeros dos o tres días.**
Pase tiempo en lugares libres de humo. Solicite el apoyo de sus amigos y familiares. Pase tiempo con una mascota. Haga cosas que disfrute, como son los pasatiempos.
- 3. Deshágase del tabaco.**
Tire a la basura todos los productos y objetos que contengan tabaco (como ceniceros y encendedores). Evite las tiendas que venden tabaco.
- 4. Busque apoyo.**
Comuníquese con el Servicio de tratamiento del tabaquismo de Stanford para obtener medicamentos y apoyo. Nuestros servicios son gratuitos para usted y su familia. No tiene que pasar por esto solo.

Creencias comunes

¿Ha pensado lo siguiente?	Los hechos
Me pregunto si es muy tarde para dejar de fumar.	Nunca es tarde para dejar de fumar. Dejar de fumar previene la metástasis cancerosa y las enfermedades cardíacas. ²
Me preocupa volverme adicto a los productos para sustituir la nicotina.	El tratamiento sustitutivo con nicotina (NRT) presenta un riesgo mucho menor de adicción que los cigarrillos. La cantidad de nicotina en el NRT es menor que la de los cigarrillos y se proporciona más lentamente. ³
¿Me sentiré estresado, ansioso o deprimido si dejo de fumar?	Este tipo de síntomas de abstinencia, así como los problemas para dormir, la necesidad imperiosa de consumir nicotina y el aumento de peso pueden tratarse. ⁴
¿Puedo dejar de fumar ahora aunque no lo haya podido hacer en ocasiones anteriores?	La mayoría de las personas deben intentarlo más de una vez hasta que pueden dejar de fumar de manera definitiva. ⁵

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (CDC). Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC

² <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

³ <https://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/mythsaboutNRTfactsheet.pdf>

⁴ <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html>

⁵ <https://smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it>