

Beneficios de dejar el tabaco¹

A los **20 minutos** de dejar de fumar



La frecuencia cardíaca baja.

A las **12 horas** de dejar de fumar



La saturación de monóxido de carbono en sangre baja a niveles normales.

Entre **2 semanas y 3 meses** después de dejar de fumar



Empieza a disminuir el riesgo de tener un ataque cardíaco. La función pulmonar empieza a mejorar.

Entre **1 a 9 meses** después de dejar de fumar



Disminuye la tos y la falta de aire.

Al **año** de dejar de fumar



El riesgo adicional de sufrir una enfermedad coronaria es la mitad del riesgo que corre un fumador.

A los **5 años** de dejar de fumar



El riesgo de tener un accidente cerebrovascular baja al nivel de una persona que dejó de fumar hace 5 a 15 años.

Entre **10 a 15 años** después de dejar de fumar



Disminuye el riesgo de tener cáncer. El riesgo de tener una enfermedad coronaria es el mismo que el de un no fumador.

Información acerca de nosotros

Directores de la Clínica de tratamiento del tabaquismo:



Matt Kendra, PhD



Jodi Prochaska, PhD, MPH

Equipo de tratamiento:



Maura Lau, TTS



Amer Raheemullah, MD

Gerentes del programa Health Education, Engagement & Promotion (Clases de Salud, Compromiso y Difusión):

Rachelle Mirkin, MPH

Brittany Pike, MS, RN, BSN

Cindy Tran, MPH

Documento actualizado en abril de 2020
Stanford Health Care Patient Experience/Health Education, Engagement, and Promotion



Apoyo para dejar de fumar en Stanford

Servicio de tratamiento del tabaquismo del Centro de Cáncer de Stanford

GRATIS:

Asesoría y apoyo a través de teleconsultas.

Matthew Kendra, PhD

Jodi Prochaska, PhD, MPH

Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford

Stanford
Cancer Institute
A National Cancer Institute
Comprehensive Cancer Center

Stanford MEDICINE



Servicio de tratamiento del tabaquismo de Stanford Health Care

El dejar de fumar puede ser un desafío. El Servicio de tratamiento del tabaquismo de Stanford Health Care ofrece asesoría personalizada y medicamentos para ayudar a los pacientes a dejar de fumar.

Se ofrecen:

- Sesiones individuales para motivar al paciente y desarrollar un plan de tratamiento personalizado
- Orientación sobre estrategias de consciencia plena
- Apoyo y material educativo
- Fácil acceso a sustitutos de nicotina y a recetas de medicamentos para dejar de fumar

Si desea más información, llame o envíe un correo electrónico:

650-285-9468

mauralau@stanfordhealthcare.org

¿Por qué dejar de fumar?²

- Disminuye los efectos secundarios de los tratamientos (ya sea por cirugía, radiación o quimioterapia).
- Aumenta las probabilidades de éxito del tratamiento contra el cáncer.
- Mejora la respiración, lo cual hace que ejercitarse y moverse sea más fácil.

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.**
Acuda a lugares donde no se permita fumar, llame a su familia o amigos, pase tiempo con su mascota, dedíquese a sus pasatiempos o a hacer actividad física.
- 3. Evite situaciones que lo inducen a fumar.**
Tire a la basura todos los productos y objetos que contengan tabaco o relacione con el tabaco (como ceniceros, encendedores, etc.). Evite las tiendas que venden tabaco.
- 4. Busque apoyo y medicamentos.**
Comuníquese con el Servicio de tratamiento del tabaquismo de Stanford para recibir medicamentos y apoyo. Este servicio está cubierto tanto para usted como para su familia. No tiene que pasar por esto solo.

Disipar los mitos

Creencias comunes sobre el tabaquismo	Los hechos
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.
No quiero usar productos para sustituir la nicotina y luego volverme adicto a eso.	Los sustitutos de nicotina le ayudan a disminuir progresivamente la adicción al tabaco.
Dejar de fumar me producirá estrés, ansiedad y depresión, lo cual es malo para mi salud.	Los síntomas de abstinencia de nicotina son tratables.
Ya intenté dejar de fumar y no pude. Nunca lo voy a poder dejar.	La mayoría de las personas intentan varias veces hasta que pueden dejar de fumar de manera definitiva.

¹ American Cancer Society (2018) <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>

² Kaiser, E.G., Prochaska, J.J., Kendra, M.S. (2018). Tobacco cessation in oncology care. *Oncology*, 95(3), 1-9. Doi: 10.1159/000489266

² Peppone, L.J., Mustian, K.M., Morrow, G.R., Dozier, A.M., Ossip, D.J., Janelsins, M.C.,...McIntosh, S. (2011). The effect of cigarette smoking on cancer treatment-related side effects. *The Oncologist*, 16(12). Doi: 10.1634/theoncologist.2011-0169

² Surgeon General's Report on Smoking & Health (2014). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf_NBK179276.pdf