

## Cómo combatir las ganas: consejos para dejar de fumar

Por Natalie McGill

**H**ay muchas razones para querer dejar de fumar, desde poder subir las escaleras fácilmente hasta vivir lo suficiente como para ver crecer a los nietos.

Sea cual fuere su razón para querer dejar este hábito, el camino hacia una vida saludable no será fácil. Pero las recompensas, sin duda, valen mucho más que dar otra pitada.

En EE. UU., unas 443.000 personas mueren cada año a causa de los efectos del cigarrillo y cerca de 8 millones de personas padecen enfermedades crónicas relacionadas con el tabaco, tales como enfermedades cardíacas, afirma Thomas Glynn, PhD, MS, MA, director de ciencias y tendencias del cáncer en la Sociedad Americana del Cáncer. Una persona que fuma un paquete de cigarrillos por día durante 30 años o más restará 10 años o más a su vida y aumentará su riesgo de contraer 15 tipos de cáncer, como el cáncer de pulmón y de garganta.

Glynn afirmó que aproximadamente el 52 por ciento de los fumadores — es decir, 22 millones de personas — hace un “intento serio de dejar de fumar,” que se define como estar 24 horas o más sin consumir tabaco.

“Solamente unos 3 millones de personas lo lograrán; es por eso que necesitamos hacer llegar más información a estas personas sobre por qué es necesario que dejen de fumar,” explicó.

Pero, ¿por dónde empezar? Según Glynn, los datos científicos sobre cómo abandonar el hábito de fumar muestran que la motivación es clave para dejar atrás el cigarrillo para siempre.

Glynn indica a los fumadores que escriban cuáles son sus razones para dejar de fumar. ¿El costo



>> Para ver más consejos para dejar de fumar, visite <http://betobaccofree.hhs.gov>

del paquete daña su bolsillo? ¿Quiere estar en mejor forma?

“Deben escribirlas y llevarlas siempre con ellos, así cuando se enfrenten a la tentación, pueden mirarlas,” dice Glynn.

### Ponerse metas: un paso hacia el éxito

El próximo paso es ponerse metas y establecer una red de apoyo. Establezca fechas en su calendario para cuando esté listo para dejar de fumar. Infórmeles a los médicos y al farmacéutico su intención de dejar de fumar y pídale que le orienten, recomienda Glynn. Y no se tiente. Hasta que logre romper el ciclo, piénselo dos veces antes de socializar con amigos que fuman. Y, agrega Glynn, tire a la basura todos los cigarrillos que tenga y los artículos relacionados, como encendedores o ceniceros.

También es importante que informe a su familia abiertamente que está intentando dejar de fumar. Según Glynn, la ciencia demuestra que es más probable que pueda sostener un compromiso si lo hace público.

“También es necesario que sepan que usted necesita su apoyo para mantenerse por el buen camino, pero la verdad es que también estará irritable y malhumorado, y es bueno que lo sepan para que no le guarden rencor por eso,” explica Glynn.

El siguiente paso es respetar el proceso. Es posible que, al principio, esté muy entusiasmado con dejar de fumar, pero también puede pasar que sufra una recaída. Glynn afirma que hay personas que lo han intentado hasta seis veces antes de dejar definitivamente el cigarrillo, lo cual demuestra el gran poder que tiene la nicotina.

“Si alguien tiene una fecha para dejar y vuelve a caer en el vicio, no es un fracaso,” sostiene Glynn. “Debe analizar en dónde cayó en la tentación. ¿Se juntó con amigos que fuman?”

Los efectos en el cuerpo tras dejar el tabaco son casi inmediatos, explica Glynn. La presión arterial y el ritmo cardíaco en reposo se reducirán. Incluso subir escaleras empezará a resultarle un poco más fácil después de una semana o 10 días.

En el largo plazo, el riesgo de padecer cáncer de pulmón será casi igual al de un no fumador entre 10 y 15 años después de haber dejado de fumar, afirma Glynn. Y una cosa que aquellos que quieren dejar de fumar deben recordar: la tos será más frecuente que cuando fumaban. Esto ocurre porque los pulmones se están limpiando de todas las sustancias químicas que se acumulaban en ellos cada día.

“Es un indicio de que los pulmones se están curando,” dice Glynn.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 44 millones de estadounidenses fumaban habitualmente en 2010, pero el 69 por ciento dijo que quería dejar este hábito para siempre.

“Esto quiere decir que cualquier persona que quiera dejar de fumar no está sola,” dice Glynn.

### Herramientas que le ayudarán a apagar el encendedor

Quizás haya visto comerciales en televisión sobre parches o píldoras para paliar los antojos de nicotina. Pero, ¿son realmente eficaces para dejar de fumar?

Glynn dice que los dispositivos de ayuda aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos, tales como parches, gomas de mascar, inhaladores y píldoras de nicotina, son igualmente eficaces para ayudar a los fumadores a deshacerse de la nicotina. Estas herramientas le dan dosis de nicotina que van disminuyendo gradualmente y pueden duplicar el índice de éxito.

Los medicamentos recetados son otra opción. El médico puede decirle qué opciones son mejores para usted.

