



# ¡Usted Puede Dejar de Fumar!

*Para más información sobre cómo dejar  
de fumar, póngase en contacto con el:*

Departamento de Educación de UAMS  
(501) 686-8084  
[www.uamshealth.com/patienteducation](http://www.uamshealth.com/patienteducation)

SOS Quitline  
(Línea Para Dejar de Fumar)  
1-800-QUIT-NOW  
(Ahora Deje de Fumar)  
(1-800-784-8669)

---

**UAMS**  
**MEDICAL**  
**CENTER**  
UNIVERSITY OF ARKANSAS  
FOR MEDICAL SCIENCES

4301 West Markham Street  
Little Rock, Arkansas 72205

# ¡Usted Puede Dejar de Fumar!



## Guía del consumidor

Este folleto se trata de las maneras como puede recibir ayuda para dejar de fumar. Explica las mejores maneras como puede dejar de fumar y hacerlo para siempre. El folleto también indicia los nombres y las direcciones de las organizaciones que pueden proporcionarle ayuda y más información.

Toda la información contenida en este folleto está basada en investigación científica acerca de lo que le proporcionará la mejor posibilidad para dejar de fumar.

## Nicotina: una adicción poderosa

Si alguna vez ha tratado de dejar de fumar, ya sabe lo difícil que esto puede ser. Es difícil debido a que la nicotina es una droga muy adictiva. Para algunas personas, puede ser tan adictiva como la heroína o la cocaína.

***Dejar de fumar  
requiere de mucho  
Trabajo y esfuerzo;  
Pero, usted puede dejar de  
fumar.***



Dejar de fumar es difícil. Generalmente las personas lo intentan dos ó tres veces o incluso más, antes de lograrlo. Cada vez que intenta dejarlo, puede darse cuenta de lo que le ayuda y lo que le perjudica.

## Buenas razones para dejar de fumar

**Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que hará jamás:**

- Vivirá más años y vivirá mejor.
- Al dejar de fumar se reducirá la posibilidad de que sufra un ataque al corazón, una embolia o cáncer.
- Si está embarazada, dejar de fumar aumentará la posibilidad de tener un bebé saludable.
- Las personas que viven con usted, especialmente los niños, serán más saludables.
- Tendrá dinero adicional para gastar en otras cosas y no en cigarrillos.

### Para ver un video

Para ver un video, llame al 526-4766 desde su teléfono del hospital y marque el número del video que desee ver:

**149** Fumar: alistándose para dejar de fumar

# ¡Usted Puede Dejar de Fumar!



## Cinco claves para dejar de fumar

**Algunos estudios han demostrado que estos cinco pasos le ayudarán a dejar de fumar y hacerlo para siempre. Tiene más oportunidad de dejar de fumar si los utiliza a la vez:**

1. Prepárese.
2. Obtenga ayuda.
3. Aprenda habilidades y conductas nuevas.
4. Obtenga medicamentos y úselos correctamente.
5. Esté preparado para las recaídas y las situaciones difíciles.

### 1. Prepárese



- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Cambie su medio ambiente.
  1. Deseche todos los cigarrillos y los ceniceros de su casa, automóvil y lugar de trabajo.
  2. No permita que las personas fumen en su casa.
- Recuerde las ocasiones anteriores cuando intentó dejar de fumar. Piense en lo que funcionó y en lo que no funcionó.
- Una vez que deje de fumar, no fume – áni siquiera una bocanada!

### 2. Obtenga apoyo y estímulo

Algunos estudios han demostrado que usted tiene una mejor oportunidad de tener éxito si tiene ayuda. Puede obtener apoyo de muchas maneras:

- Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que dejará de fumar y que desea su apoyo. Pídale que no fumen cerca de usted ni dejen cigarrillos a la vista.
- Hable con su proveedor de cuidado médico (por ejemplo, médico, dentista, enfermera, farmacéutico, psicólogo o consejero para dejar de fumar).
- Obtenga asesoría individual, de grupo o por teléfono. Mientras más asesoría reciba, mejores serán las posibilidades de que deje de fumar. Hay programas que se ofrecen en hospitales y centros médicos locales. Llame al departamento de salud para obtener información acerca de los programas disponibles en su área.



### 3. Aprenda habilidades y conductas nuevas

- Trate de entretenerse con otra cosa cuando sienta ganas de fumar. Hable con alguien, salga a caminar u ocúpese con una tarea.
- Al principio cuando deje de fumar, cambie su rutina. Utilice una ruta diferente para llegar al trabajo. Tome té en lugar de café. Desayune en un lugar diferente.
- Haga algo para reducir la tensión emocional. Tome un baño caliente, haga ejercicio o lea un libro.
- Planee hacer cada día algo que disfrute.



# ¡Usted Puede Dejar de Fumar!



## 4. Obtenga medicamentos y úselos correctamente



Hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar y a reducir las ganas de hacerlo.

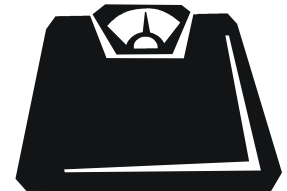
■ La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA) ha aprobado cinco medicamentos para ayudarle a dejar de fumar:

1. Bupropion SR – *disponible con receta.*
2. Goma de mascar de nicotina – *disponible sin receta médica.*
3. Inhalador de nicotina – *disponible con receta.*
4. Atomizador nasal de nicotina – *disponible con receta.*
5. Parche de nicotina – *disponible con receta y sin receta.*
6. Lozenge de nicotina – *disponible sin receta médica.*
7. Varenicline – *disponible con receta médica.*

- Pídale consejo a su proveedor de cuidado médico y lea cuidadosamente la información que se adjunta en el paquete.
- Todos estos medicamentos le ofrecerán más o menos el doble de posibilidades de dejar de fumar y de hacerlo para siempre.
- Todos los que tratan de dejar de fumar pueden beneficiarse con el uso de un medicamento. Si está embarazada o intenta embarazarse, si amamanta a su bebé, si tiene menos de 18 años de edad, si fuma menos de 10 cigarrillos al día o si tiene algún padecimiento médico, hable con su médico u otro proveedor de cuidado médico antes de tomar algún medicamento.

## 5. Esté preparado para las recaídas y las situaciones difíciles

La mayoría de las recaídas suceden durante los primeros tres meses después de dejar de fumar. No se desanime si comienza a fumar de nuevo. Recuerde, la mayoría de las personas tratan varias veces de dejar de fumar antes de lograrlo. He aquí algunas situaciones difíciles de las cuales hay que estar pendiente:



- **Alcohol.** Evite las bebidas alcohólicas. El beber reduce las posibilidades de lograrlo.
- **Otros fumadores.** Estar en donde hay personas fumando puede hacer que usted desee hacerlo.
- **Aumento de peso.** Muchos fumadores aumentarán de peso cuando dejen de fumar, generalmente menos de 10 libras. Siga una dieta saludable y manténgase activo. No deje que el aumento de peso lo distraiga de su meta principal – dejar de fumar. Algunos medicamentos para dejar de fumar pueden retrasar el aumento de peso.
- **Mal humor o depresión.** Hay muchas formas de mejorar su estado de ánimo en lugar de hacerlo fumando.

*Si está teniendo problemas con alguna de estas situaciones, hable con su médico u otro proveedor de cuidado médico.*

# ¡Usted Puede Dejar de Fumar!



## Situaciones o condiciones especiales

Algunos estudios sugieren que todos podemos dejar de fumar. Su situación o condición puede darle una razón especial para dejar de fumar.

- **Mujeres embarazadas o mamás nuevas:** Al dejar de fumar, protege la salud de su bebé y la suya.
- **Pacientes hospitalizados:** Al dejar de fumar, reduce los problemas de salud y ayuda a la curación.
- **Pacientes de ataque al corazón:** Al dejar de fumar, reduce el riesgo de un segundo ataque al corazón.
- **Pacientes de cáncer en los pulmones, la cabeza y el cuello:** Al dejar de fumar, reduce la probabilidad de un segundo cáncer.
- **Padres de niños y adolescentes:** Al dejar de fumar, protege a sus niños y adolescentes contra las enfermedades causadas por el humo de segunda mano.

# ¡Usted Puede Dejar de Fumar!



## Preguntas en qué pensar

Piense en las siguientes preguntas antes de tratar de dejar de fumar. Quizá desee hablar acerca de sus respuestas con su proveedor de cuidado médico.

1. ¿Por qué desea dejar de fumar?
2. Cuando trató de dejar de fumar en el pasado, ¿qué le ayudó y qué no le ayudó?
3. ¿Cuáles serán las situaciones más difíciles para usted después de dejar de fumar? ¿Cómo planeará manejarlas?
4. ¿Quién puede ayudarlo en los momentos difíciles? ¿Su familia? ¿Sus amigos? ¿El proveedor de cuidado médico?
5. ¿Qué placeres obtiene cuando fuma? ¿De qué manera puede continuar obtener placer cuando deje de fumar?

## **He aquí algunas preguntas para hacérselas al proveedor de cuidado médico:**

1. ¿Cómo puede ayudarme para lograr dejar de fumar?
2. ¿Cuál medicamento cree que sería el mejor para mí y cómo debo tomarlo?
3. ¿Qué debo hacer si necesito más ayuda?
4. ¿Cómo es la desintoxicación del cigarrillo? ¿Cómo puedo obtener información acerca de la desintoxicación?

# ¡Usted Puede Dejar de Fumar!



## Recursos para dejar de fumar – A nivel nacional

- **American Heart Association  
(Asociación Americana del Corazón)**  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, Texas 75231  
**Teléfono:** (800) AHA-USA1 [(800) 242-8721]
- **American Lung Association  
(Asociación Americana del Pulmón)**  
1740 Broadway, 14th Floor  
New York, New York 10019  
**Teléfono:** (212) 315-8700
- **American Cancer Society  
(Sociedad Americana del Cáncer)**  
1599 Clifton Road, NE  
Atlanta, Georgia 30329  
**Teléfono:** (404) 320-3333
- **National Cancer Institute  
(Instituto Nacional del Cáncer)**  
Bethesda, Maryland 20892  
**Teléfono:** 1-(800) 4-CANCER [1-(800)-422-6237]

## Recursos para dejar de fumar – A nivel local

- **Arkansas Employee Assistance Program  
(Programa de Asistencia para los  
Empleados de Arkansas)**  
1123 South University Ave.  
Little Rock, Arkansas 72204-1609  
**Teléfono:** (501) 686-2588  
**FAX:** (501) 686-2576  
**Llamadas Gratis:** (800) 542-6021
- **UAMS Medical Center  
(Centro Médico de UAMS)**  
Patient Education Department  
(Departamento de Educación del Paciente)  
4301 W. Markham, #526  
Little Rock, Arkansas 72205  
**Teléfono:** (501) 686-8084  
**FAX:** (501) 296-1576
- **SOS Quitline  
(Línea Para Dejar de Fumar)**  
1-800-QUIT-NOW  
[Ahora Deje de Fumar: 1-800-784-8669]
- **Cancer Information Service  
(Servicio de Información sobre el Cáncer)**  
1-800-4-CANCER  
[Ahora Deje de Fumar: 1-(800)-422-6237]

# ¡Usted Puede Dejar de Fumar!



## Recursos que puede encontrar en la Internet

- **Smoke Free**  
(Instalaciones libres del tabaco)  
[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)  
*Ofrece:* Una guía para dejar de fumar, materiales, o poder hablar con un experto en la computadora, etc.
- **WhyQuit?**  
¿Porqué Dejar de Fumar?  
[www.whyquit.com](http://www.whyquit.com)  
*Ofrece:* Recursos para dejar de fumar y tabla de anuncios, etc.
- **The Stop Smoking Center**  
(Centro para Dejar de Fumar)  
[www.stopsmokingcenter.net](http://www.stopsmokingcenter.net)  
*Ofrece:* Prueba de dependencia de nicotina, grupo de apoyo por medio de la internet, grupo de amigos para dejar de fumar, y consejos para dejar de fumar, etc.
- **Medline Plus**  
(Línea de información sobre asuntos Médicos en la Internet)  
[www.medlineplus.gov/tutorials](http://www.medlineplus.gov/tutorials)  
*Ofrece:* Clases de como dejar de fumar
- **QuitNet**  
(Red en la internet para dejar de fumar)  
[www.quitnet.com](http://www.quitnet.com)  
*Ofrece:* Membresía gratis, grupos de apoyo en la computadora, recursos, guías de ayuda, y recordatorios por correo electrónico, etc.
- **American Lung Association**  
(Asociación Americana de los Pulmones)  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)  
*Ofrece:* Folletos de información, y recursos, etc.
- **American Cancer Society**  
(Sociedad Americana del Cáncer)  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)  
*Ofrece:* Folletos de información, y recursos, etc.
- **Try to Quit**  
(Trate de Dejar de Fumar)  
[www.trytoquit.org](http://www.trytoquit.org)  
*Ofrece:* Programas fáciles de seguir en la computadora que se utilizan para dejar de fumar





# You Can Quit Smoking!

*For more information about  
quitting smoking, contact:*

UAMS Patient Education Department  
(501) 686-8084  
[www.uamshealth.com/patienteducation](http://www.uamshealth.com/patienteducation)

SOS Quitline  
1-800-QUIT-NOW  
(1-800-784-8669)

---

**UAMS**  
**MEDICAL**  
**CENTER**  
UNIVERSITY OF ARKANSAS  
FOR MEDICAL SCIENCES

4301 West Markham Street  
Little Rock, Arkansas 72205

# You Can Quit Smoking!



## Consumer Guide

**Learn how to get help to quit smoking and improve your chances of quitting.**

This document explains the best ways for you to quit as well as new treatments to help. It lists new medications that can double or triple your chances of quitting and quitting for good. It also tells about ways to avoid relapses and talks about concerns you may have about quitting, including weight gain.

All information is based on scientific research about what will give you the best chances of quitting.

## Nicotine: A Powerful Addiction

If you have tried to quit smoking, you know how hard it can be. It is hard because nicotine is a very addictive drug. For some people, it can be as addictive as heroin or cocaine.

Quitting is hard. Usually people make 2 or 3 tries, or more, before finally being able to quit. Each time you try to quit, you can learn about what helps and what hurts.

**No “Butts” About It...**

*Quitting takes hard work and a lot of effort, but you CAN quit smoking!*



## Good Reasons for Quitting

**Quitting smoking is one of the most important things you will ever do:**

- You will live longer and live better.
- Quitting will lower your chance of having a heart attack, stroke, or cancer.
- If you are pregnant, quitting smoking will improve your chances of having a healthy baby.
- The people you live with, especially your children, will be healthier.
- You will have extra money to spend on things other than cigarettes.

### Watch a Video

To view a video, call 526-4766 from your hospital phone and enter the number of the video you wish to view:

- 148 Smoking: Getting Ready to Quit
- 297 Managing Your Stress

# You Can Quit Smoking!



## Five Keys for Quitting

Studies have shown that these five steps will help you quit and quit for good. You have the best chances of quitting if you use them together:

1. Get ready.
2. Get support.
3. Learn new skills and behaviors.
4. Get medication and use it correctly.
5. Be prepared for relapse or difficult situations.

### 1. Get Ready



- Set a quit date.
- Change your environment.
  1. Get rid of ALL cigarettes and ashtrays in your home, car, and place of work.
  2. Don't let people smoke in your home.
- Review your past attempts to quit. Think about what worked and what did not.
- Once you quit, don't smoke – NOT EVEN A PUFF!

### 2. Get Support and Encouragement

Studies have shown that you have a better chance of being successful if you have help. You can get support in many ways:

- Tell your family, friends, and coworkers that you are going to quit and want their support. Ask them not to smoke around you or leave cigarettes out.
- Talk to your health care provider (for example, doctor, dentist, nurse, pharmacist, psychologist, or smoking counselor).
- Get individual, group, or telephone counseling. The more counseling you have, the better your chances are of quitting. Programs are given at local hospitals and health centers. Call your local health department for information about programs in your area.



### 3. Learn New Skills and Behaviors

- Try to distract yourself from urges to smoke. Talk to someone, go for a walk, or get busy with a task.
- When you first try to quit, change your routine. Use a different route to work. Drink tea instead of coffee. Eat breakfast in a different place.
- Do something to reduce your stress. Take a hot bath, exercise, or read a book.
- Plan something enjoyable to do every day.



# You Can Quit Smoking!



## 4. Get Medication and Use It Correctly



Medications can help you stop smoking and lessen the urge to smoke.

■ The U.S. Food and Drug Administration (FDA) has approved five medications to help you quit smoking:

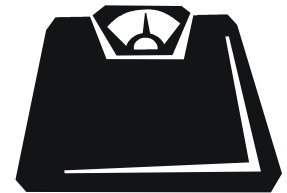
1. Bupropion SR – *Available by prescription.*
2. Nicotine gum – *Available over-the-counter.*
3. Nicotine inhaler – *Available by prescription.*
4. Nicotine nasal spray – *Available by prescription.*
5. Nicotine patch – *Available by prescription and over-the-counter.*
6. Nicotine lozenge – *Available over-the-counter.*
7. Varenicline – *Available by prescription.*

- Ask your health care provider for advice and carefully read the information on the package.
- All of these medications will more or less double your chances of quitting and quitting for good.
- Everyone who is trying to quit may benefit from using a medication. If you are pregnant or trying to become pregnant, nursing, under age 18, smoking fewer than 10 cigarettes per day, or have a medical condition, talk to your doctor or other health care provider before taking medications.

## 5. Be Prepared for Relapse or Difficult Situations

Most relapses occur within the first 3 months after quitting. Don't be discouraged if you start smoking again. Remember, most people try several times before they finally quit. Here are some difficult situations to watch for:

- **Alcohol.** Avoid drinking alcohol. Drinking lowers your chances of success.
- **Other smokers.** Being around smoking can make you want to smoke.
- **Weight gain.** Many smokers will gain weight when they quit, usually less than 10 pounds. Eat a healthy diet and stay active. Don't let weight gain distract you from your main goal – quitting smoking. Some quit-smoking medications may help delay weight gain.
- **Bad mood or depression.** There are a lot of ways to improve your mood other than smoking.



*If you are having problems with any of these situations, talk to your doctor or other health care provider.*

# You Can Quit Smoking!



## Special Situations or Conditions

Studies suggest that everyone can quit smoking. Your situation or condition can give you a special reason to quit.

- **Pregnant women/new mothers:** By quitting, you protect your baby's health and your own.
- **Hospitalized patients:** By quitting, you reduce health problems and help healing.
- **Heart attack patients:** By quitting, you reduce your risk of a second heart attack.
- **Lung, head, and neck cancer patients:** By quitting, you reduce your chance of a second cancer.
- **Parents of children and adolescents:** By quitting, you protect your children and adolescents from illnesses caused by second-hand smoke.

# You Can Quit Smoking!



## Questions to Think About

**Think about the following questions before you try to stop smoking. You may want to talk about your answers with your health care provider.**

1. Why do you want to quit?
2. When you tried to quit in the past, what helped and what didn't?
3. What will be the most difficult situations for you after you quit? How will you plan to handle them?
4. Who can help you through the tough times? Your family? Friends? Health care provider?
5. What pleasures do you get from smoking? What ways can you still get pleasure if you quit?

## **Here are some questions to ask your health care provider:**

1. How can you help me to be successful at quitting?
2. What medication do you think would be best for me and how should I take it?
3. What should I do if I need more help?
4. What is smoking withdrawal like? How can I get information on withdrawal?

# You Can Quit Smoking!



## Smoking Cessation Resources - National

- **American Heart Association**  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, Texas 75231  
*Tel:* (800) AHA-USA1 [(800) 242-8721]
- **American Lung Association**  
1740 Broadway, 14th Floor  
New York, New York 10019  
*Tel:* (212) 315-8700
- **American Cancer Society**  
1599 Clifton Road, NE  
Atlanta, Georgia 30329  
*Tel:* (404) 320-3333
- **National Cancer Institute**  
Bethesda, Maryland 20892  
*Tel:* 1-(800) 4-CANCER [1-(800)-422-6237]

## Smoking Cessation Resources - Local

- **Arkansas Employee Assistance Program**  
1123 South University Ave.  
Little Rock, Arkansas 72204-1609  
*Tel:* (501) 686-2588  
*FAX:* (501) 686-2576  
*Toll-free:* (800) 542-6021
- **UAMS Medical Center**  
Patient Education Department  
4301 W. Markham, #526  
Little Rock, Arkansas 72205  
*Tel:* (501) 686-8084  
*FAX:* (501) 296-1576
- **SOS Quitline**  
Quit Line: 1-800-QUIT-NOW  
[1-800-784-8669]
- **Cancer Information Service**  
Quit Line: 1-800-4-CANCER  
[1-(800)-422-6237]

# You Can Quit Smoking!



## Online Resources

- **Smoke Free**  
[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)  
*Offers: online guide to quitting, materials, talk to an expert, etc.*
- **WhyQuit?**  
[www.whyquit.com](http://www.whyquit.com)  
*Offers: smoking cessation resources, bulletin boards, etc.*
- **The Stop Smoking Center**  
[www.stopsmokingcenter.net](http://www.stopsmokingcenter.net)  
*Offers: nicotine dependency test, online support group, quitting buddies, quitting tips, etc.*
- **Medline Plus**  
[www.medlineplus.gov/tutorials](http://www.medlineplus.gov/tutorials)  
*Offers: tutorial on smoking cessation facts*
- **QuitNet**  
[www.quitnet.com](http://www.quitnet.com)  
*Offers: free membership, online support groups, resources, tools, email reminders, etc.*
- **American Lung Association**  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)  
*Offers: fact sheets, resources, etc.*
- **American Cancer Society**  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)  
*Offers: fact sheets, resources, etc.*
- **Try to Quit**  
[www.trytoquit.org](http://www.trytoquit.org)  
*Offers: quit wizard, quit calendar, quit plan, etc.*