

# CUADERNO DE TRATAMIENTO PARA EL USO DE TABACO Y NICOTINA

Un recurso para veteranos



U.S. Department  
of Veterans Affairs

# AGRADECIMIENTOS

Este cuaderno de trabajo para veteranos fue actualizado y adaptado de "Mi cuaderno de trabajo para dejar de fumar." Fue desarrollado para veteranos que participan activamente en programas de tratamiento en persona, por teléfono o por telesalud dentro de la Administración de Salud de Veteranos (VHA). Está previsto combinarlo con guías de tratamiento de pacientes con medicamentos y asesoramiento y folletos para pacientes específicos sobre afecciones y productos disponibles en EE. UU. Sitio web del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA): [mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/es](http://mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/es)

El manual original del proveedor "Primary Care & Tobacco Cessation" (Atención primaria y abandono del tabaco) y el cuaderno adjunto "My Tobacco Cessation Workbook" (Mi cuaderno de trabajo para dejar consumir tabaco) fueron desarrollados por Julianne Himstreet, Pharm.D., BCPS. La Guía de Práctica Clínica del Servicio de Salud Pública de Estados Unidos y el modelo de tratamiento descrito por Richard Brown sentaron las bases para su trabajo y, por lo tanto, indirectamente, también para el nuestro.<sup>1,2</sup>

Muchas gracias a Dana Christofferson, Jennifer Knoepfel, Mark Myers, Kim Hamlett-Berry, Timothy Chen, Leah Stockett y Pam Belperio por sus contribuciones de edición y contenido.

<sup>1</sup> Brown, R. A. (2003). Intensive behavioral treatment. De D. B. Abrams, R. Niaura, R. Brown, K. M. Emmons, M. G. Goldstein y P. M. Monti, The tobacco dependence treatment handbook: A guide to best practices (págs. 118-177). Nueva York, NY: Guilford Press.

<sup>2</sup> Fiore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. (2008). Treating Tobacco Use and Dependence: Actualización 2008. Clinical Practice Guideline. Rockville, Maryland: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Servicio de Salud Pública. Mayo de 2008.

# ÍNDICE

<b>CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 2: ¿POR QUÉ CONSUMO NICOTINA?.....</b>	<b>4</b>
<b>CAPÍTULO 3: ADICCIÓN A LA NICOTINA .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO 4: MEDICAMENTOS PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO Y NICOTINA .....</b>	<b>16</b>
<b>CAPÍTULO 5: ¡PREPARÁNDOSE PARA EL DÍA PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO! .....</b>	<b>18</b>
<b>CAPÍTULO 6: DÍA PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO .....</b>	<b>25</b>
<b>CAPÍTULO 7: LAS DOS PRIMERAS SEMANAS DESPUÉS DEL DÍA QUE DEJÓ DE CONSUMIR TABACO.....</b>	<b>28</b>
<b>RECURSOS PARA EL TRATAMIENTO DEL CONSUMO DE TABACO Y NICOTINA.....</b>	<b>31</b>

# CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones por dar el primer paso para dejar de consumir nicotina y tabaco!<sup>1</sup> Ya sea que fume cigarrillos, puros o pipas; use tabaco húmedo o para masticar ; vapee; o use otros productos comerciales de nicotina, VA puede ayudarlo a vivir una vida libre de tabaco y nicotina.

El uso de productos comerciales de nicotina y tabaco puede provocar adicción o dependencia a la nicotina. Las personas adictas a la nicotina experimentan síntomas de abstinencia al dejar la droga, que pueden incluir síntomas como antojos e irritabilidad. El consumo prolongado de estos productos puede tener otros efectos sobre la salud física y mental. **¡Dejar de consumir tabaco es lo mejor que puede hacer para mejorar su salud!**

Si ya ha intentado dejar de consumir tabaco y no lo ha conseguido, ¡no se rinda! Las investigaciones muestran que, por lo general, se necesitan seis intentos o más para que alguien deje de consumir tabaco con éxito. Considere cada intento como una práctica para el siguiente y utilice lo aprendido para progresar más cada vez. Por ejemplo, es posible que descubra que ciertos medicamentos funcionan mejor para usted que otros. O quizás haya aprendido que hay ciertas actividades o situaciones cotidianas que hacen que sea más difícil resistirse a fumar un cigarrillo, utilizar un vapeador o consumir tabaco húmedo o tabaco de mascar.

Entonces, ¿cuál es la mejor manera de liberarse de la nicotina? La mejor manera es utilizar **técnicas conductuales** para ayudarlo a romper la rutina y desarrollar nuevos comportamientos, **junto con medicamentos** para ayudarlo a controlar los síntomas de abstinencia de nicotina. Este cuaderno de trabajo, escrito para veteranos, lo ayudará a cambiar su comportamiento y sus rutinas diarias para que pueda dejar la nicotina y el tabaco en el pasado.

<sup>1</sup> Los productos comerciales que contienen tabaco y nicotina están destinados al uso recreativo humano. Estos no incluyen formas médicas de nicotina, como el parche de nicotina. En este documento, "tabaco" se refiere al tabaco comercial y a los productos que contienen nicotina y no incluye el tabaco utilizado para prácticas sagradas y tradicionales por algunas comunidades indígenas americanas y nativas de Alaska.



### Consejo rápido

Descargue la aplicación móvil VA Stay Quit Coach en [mobile.va.gov/app/stay-quit-coach](https://mobile.va.gov/app/stay-quit-coach) y úsela para realizar un seguimiento de sus cambios en el uso a medida que avanza en el tratamiento.

Esta aplicación incluye herramientas y apoyo que puede utilizar para reducir o dejar de consumir tabaco y nicotina.



Escanee para obtener más información (en inglés)

## ¿POR QUÉ QUIERO DEJAR DE CONSUMIR TABACO Y NICOTINA?

El primer paso para dejar de consumir cualquier droga adictiva, incluida la nicotina, es determinar por qué desea dejarla.

### Marque las razones por las que quiere dejar de consumir tabaco:

Para respirar mejor

Para reducir mi riesgo de cáncer

Para reducir mi riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral

Para reducir mi riesgo de enfisema/bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Mi médico o dentista me recomendó dejar de hacerlo

Tengo llagas o manchas blancas en la boca

Para mejorar su aspecto y olor corporal

Para mejorar mi sentido del olfato y del gusto

Para ahorrar dinero

Está afectando mi estado de ánimo, volviéndome más irritable

Quiero reducir mi impacto en el medio ambiente

Ya no quiero estar expuesto a niveles tan altos de nicotina

Está prohibido en mi trabajo o escuela

Por mis mascotas

Bebé en camino

Para dar un buen ejemplo a mis hijos/nietos

Para tener un futuro mejor

Para recuperar el control de mi vida

**¿Qué otras razones tiene para querer dejar de consumir tabaco? Escriba estas razones a continuación:**

# CAPÍTULO 2: ¿POR QUÉ CONSUMO NICOTINA?

## EL CONSUMO DE NICOTINA ESTÁ VINCULADO A OTROS COMPORTAMIENTOS

El consumo de nicotina está asociado a varios comportamientos diferentes que están estrechamente relacionados. El consumo de nicotina es un **comportamiento aprendido**, lo que significa que lo aprendió de la familia, los amigos, los anuncios en revistas, la televisión, las películas o durante el servicio militar. Muchos veteranos comienzan a usar tabaco y nicotina durante su servicio para lidiar con períodos de aburrimiento y estrés, o como una salida social durante los descansos. ¿Quién o qué lo inició en su consumo?

Piense en la frecuencia con la que podría usar un vapeador, fumar un cigarrillo o usar una bolsita de nicotina a lo largo del día. Algunos veteranos han consumido tabaco durante años y, con el tiempo, se vuelve más arraigado en sus rutinas de vida diaria, lo que puede dificultar dejarlo. El consumo de nicotina también es una **conducta desencadenada**, lo que significa que ciertas actividades, situaciones o momentos del día pueden hacerlo pensar en fumar un cigarrillo o masticar tabaco.

### Marque algunos de los factores desencadenantes del consumo de nicotina:

Situaciones sociales, como fiestas.

Ver a otra persona consumir, fumar, consumir drogas, vapear, etc., en persona o en la televisión.

Beber alcohol o ir a un bar.

Consumir cannabis u otras drogas

Mientras uso mi teléfono

Después de las comidas

El dolor crónico

Cuando me despierto durante la noche y tengo pesadillas.

Al conducir o caminar

Durante el tiempo de inactividad o entre actividades

Después de tener relaciones sexuales

Mientras miro la televisión

Mientras espero un autobús o un viaje

Antes de acostarme

Durante el trabajo o el estudio

Al tomar café

Cuando me siento irritable si no he consumido durante un tiempo.

Cuando siento fuertes antojos

Al despertar por la mañana

Cuando me cuesta concentrarme

Cuando estoy estresado o me siento abrumado

Cuando me siento ansioso, enojado o impaciente

Cuando me siento feliz o emocionado

Cuando me siento triste, decaído o deprimido

Cuando me siento solo o aburrido

**Anote otros desencadenantes personales:**

## UN RETO PARA USTED: ABORDAR SUS DESENCADENANTES

Intente no utilizar ningún producto de tabaco o nicotina durante alguno de sus factores desencadenantes. Por ejemplo, si normalmente fuma después de desayunar, podría intentar no fumar durante 10 minutos después del desayuno a partir de mañana. Espere 20 minutos para fumar después del desayuno del día siguiente. Al día siguiente espere 30 minutos. Añada 10 minutos más cada día. Al final de la semana, tendrá que esperar una hora entre el momento del desencadenante y el momento de fumar. Una vez que haya abordado un desencadenante, intente agregar otro hasta que haya logrado controlar algunos de ellos.

Al aumentar el tiempo entre el desencadenante y la acción de consumir un producto de tabaco o nicotina, el desencadenante se vuelve más débil. Esto lo ayudará cuando llegue el día de dejar el tabaco. Si consume tabaco masticable o bolsitas de nicotina, o si vapea, puede hacer lo mismo observando los factores que lo llevan a consumir tabaco o nicotina. Para ayudarlo a evitar el consumo de nicotina, piense en algunas cosas que puede hacer en su lugar.

Algunos ejemplos serían:

- Salir a caminar
- Usar un sustituto como chicle o caramelos
- Realizar ejercicios de respiración profunda (ver page 21)

Se puede encontrar una lista más completa de comportamientos sustitutos en [\*\*\*Estrategia DEADS\*\*\*](#) en page 22.

## Escriba tres de sus desencadenantes y lo que hará en su lugar:

1. Desencadenante:

En lugar de consumir nicotina, haré lo siguiente:

2. Desencadenante:

En lugar de consumir nicotina, haré lo siguiente:

3. Desencadenante:

En lugar de consumir nicotina, haré lo siguiente:

Por último, el consumo de nicotina también es un **comportamiento automático**, lo que significa que es posible que consuma nicotina sin pensar en ello. Si fuma, es posible que recuerde momentos en los que encendió un cigarrillo y luego se dio cuenta de que ya tenía otro encendido, o momentos en los que le dio una calada a su vapeador sin siquiera pensarlo.

Hay algunas formas de ayudar a reducir este comportamiento automático:

### **Consejo #1: Mueva su producto de tabaco o nicotina a una ubicación diferente**

- Si lleva los cigarrillos en el bolsillo delantero, colóquelos en el mostrador de la cocina. Si fuma al aire libre, lleve consigo un solo cigarrillo en lugar del paquete entero. Necesitará caminar físicamente hasta el paquete para fumar el siguiente cigarrillo. Esto lo lleva a pensar en fumar ese cigarrillo y posiblemente considerar si realmente lo necesita o si puede esperar más tiempo para fumar el siguiente.
- Si guarda su vapeador en el bolsillo, intente dejarlo en otro lugar, como en el auto o en un lugar de su casa (inaccesible para niños y mascotas), de modo que necesite recuperarlo físicamente para vapear.

Si usa tabaco para masticar o bolsitas de nicotina, intente colocar la lata en la encimera de la cocina o en otro lugar de la casa, en lugar de en su bolsillo. Necesitará caminar hasta la ubicación de la lata antes de colocar un nuevo tapón masticable o una nueva bolsa.

### **Consejo #2 Haga un seguimiento de su uso**

- Registre su consumo de tabaco y nicotina en una hoja de papel que guarde en su bolsillo o en su paquete de cigarrillos. Anote la cantidad de veces que lo usa cada día, incluida la cantidad de cigarrillos, cigarrillos electrónicos, bolsitas, vapeadores u otros productos utilizados.
- Cada vez que use nicotina, anote en la hoja de seguimiento la hora del día, su estado de ánimo en ese momento (por ejemplo, feliz, aburrido, enojado, etc.) y su nivel de necesidad de nicotina (por ejemplo, bajo, medio, alto).
- Hacer un seguimiento de su uso lo ayudará a trabajar en el comportamiento automático. Podrá observar si los cambios en su estado de ánimo hacen que consumas más o menos. Muchas personas descubren que fuman más cuando están tristes, mientras que otras pueden descubrir que fuman más cuando están aburridas. Las épocas de celebración pueden ser una situación en la que su consumo de tabaco pueda aumentar. Es posible que descubra que fuma más cuando estás cerca de ciertos amigos que también fuman.

# CAPÍTULO 3: ADICCIÓN A LA NICOTINA

## ¿QUÉ ES LA NICOTINA?

La nicotina es una sustancia que se encuentra naturalmente en el tabaco y que provoca sensaciones de placer, relajación o estimulación y reducción del estrés. La nicotina es adictiva: el consumo de tabaco y otros productos comerciales con nicotina crea una sensación de placer y energía. Cuando este entusiasmo desaparece, puede dejarlo con ganas de más. Con el tiempo, su cuerpo puede desarrollar tolerancia a la nicotina, lo que significa que necesita más nicotina para obtener el mismo efecto. Cuando no recibe nicotina, es posible que tenga síntomas de abstinencia, como antojos e irritabilidad.

La adicción a la nicotina en sí misma es dañina, puede tomar el control de su vida diaria y afectar su estado de ánimo y comportamiento. Algunos otros efectos de la nicotina incluyen:

- La dependencia y la abstinencia de la nicotina pueden empeorar los síntomas de depresión y ansiedad.
- El consumo de nicotina puede contribuir a sufrir ataques cardíacos si usted padece de enfermedad cardíaca.
- El cerebro continúa desarrollándose hasta alrededor de los 25 años. La exposición a la nicotina puede dañar el desarrollo del cerebro, especialmente en las áreas relacionadas con la atención, el aprendizaje y la memoria.
- Para las mujeres embarazadas, la exposición a la nicotina puede causar daños al feto, como deterioro del desarrollo del cerebro y los pulmones y mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).



### ¿Sabía?

Los niveles altos de nicotina pueden ser tóxicos, especialmente para los niños y las mascotas. Comerla, beberla o absorberla puede provocar síntomas de intoxicación por nicotina, como náuseas, vómitos y, en algunos casos, dificultad para respirar, convulsiones y pérdida del conocimiento.

## ¿QUÉ PRODUCTOS LIBERAN NICOTINA?

Todos los productos comerciales de nicotina y tabaco liberan nicotina. La nicotina puede inhalarse a través de los pulmones, absorberse a través del revestimiento de la boca o absorberse a través de la piel.

- El humo de los **cigarrillos y otros productos combustibles (por ejemplo, los puros)** se inhala y la nicotina pasa a través de los pulmones a la sangre muy rápidamente. Los niveles de nicotina en sangre disminuyen rápidamente, lo que provoca síntomas de abstinencia y la necesidad de fumar otro cigarrillo.

- **Los productos de tabaco sin humo (por ejemplo, tabaco para untar, tabaco masticable, snus)** liberan nicotina a través del revestimiento de la boca, lo que produce un aumento más lento y constante del nivel de nicotina en sangre, que permanece más alto durante un período más largo que cuando se fuman cigarrillos.
- La nicotina o sustancias químicas similares a la nicotina también se pueden encontrar en **productos comerciales etiquetados como “sin tabaco,” como vapeadores y bolsas de nicotina.** Algunos productos comerciales contienen niveles muy altos de nicotina. Los científicos aún están tratando de comprender los efectos a largo plazo que tiene sobre el organismo el alto contenido de nicotina de estos productos.

Además de los productos comerciales de nicotina y tabaco, también existen ciertos productos médicos que liberan nicotina.

- **Las terapias de reemplazo de nicotina (TRN) son productos médicos** que suministran cantidades controladas de nicotina para ayudarlo a dejar de consumir productos comerciales de nicotina y tabaco. Los productos de TRN incluyen parches de nicotina, chicles, pastillas y aerosoles nasales. Es importante utilizar únicamente productos de nicotina aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos para detener el consumo de tabaco. Estos productos pasan por rigurosas pruebas y revisiones para garantizar que sean seguros y efectivos antes de que puedan usarse en el tratamiento. A diferencia de los productos comerciales, las **TRN están diseñadas específicamente para reducir la dependencia de la nicotina con el tiempo, ayudar a controlar los síntomas de abstinencia mientras se deja de consumir tabaco y usarse durante un período de tiempo limitado.**

## CÓMO AFRONTAR LA ABSTINENCIA DE LA NICOTINA

La nicotina es una de las sustancias más adictivas del planeta; por eso es tan difícil dejar de consumirla. Se metaboliza rápidamente dentro del cuerpo y usted sentirá la necesidad de consumir tabaco o nicotina cuando los niveles bajen. Si pasa largos períodos de tiempo entre cigarrillos o el uso de otros productos, como dormir toda la noche, es de esperar que tenga un fuerte deseo de fumar o de consumir nicotina.

Es posible que sienta los siguientes efectos cuando esté en abstinencia de nicotina:

- Irritabilidad, frustración, ira.
- Ansiedad
- Dificultad para concentrarse
- Inquietud
- Estado de ánimo deprimido
- Dificultad para dormir
- Aumento del apetito
- Tos
- Rinorrea
- Antojos/impulsos

Muchos de estos síntomas comienzan el primer o segundo día después de suspender el uso. Son más intensos y difíciles de afrontar en la primera semana y mejorarán con el tiempo. La mayoría de los síntomas desaparecen después de 2 a 4 semanas, pero la necesidad de fumar o consumir nicotina puede persistir durante mucho tiempo. La necesidad de consumir nicotina será más fuerte cuando deje de consumirla y parecerá durar minutos. Sin embargo, después de las primeras 2 a 4 semanas, los impulsos serán más cortos. En la mayoría de las personas, el deseo dura sólo unos segundos después de haber estado sin usarlo durante un mes o más. Los síntomas de abstinencia de nicotina se pueden controlar con ciertos medicamentos y estrategias de afrontamiento conductuales.

**Tabla 1. Estrategias conductuales para afrontar los síntomas de abstinencia de nicotina**

Síntomas de abstinencia	¿Qué puedo hacer al respecto?
Irritabilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite el estrés</li> <li>• Practique técnicas de relajación</li> <li>• Haga ejercicio</li> </ul>
Estado de ánimo deprimido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga algo divertido</li> <li>• Obtenga apoyo de familiares y amigos.</li> <li>• Hable con su proveedor médico</li> </ul>
Dificultad para concentrarse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite el estrés</li> <li>• Planifique su trabajo en consecuencia</li> </ul>
Mareo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levántese lentamente de la posición de sentado.</li> </ul>
Opresión en el pecho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique técnicas de relajación</li> </ul>
Fatiga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duerma más</li> <li>• Tome siestas</li> <li>• No se presione</li> </ul>
Hambre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba mucha agua</li> <li>• Coma bocadillos bajos en calorías</li> </ul>
Dolor de estómago, estreñimiento, gases	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba líquidos</li> <li>• Coma frutas y verduras</li> </ul>
Tos, garganta seca, secreción nasal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba líquidos</li> <li>• Coma dulces sin azúcar</li> <li>• Consuma pastillas para la tos</li> </ul>
Dificultad para dormir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzca el consumo de cafeína (por ejemplo, reducir la ingesta diaria en un 50%)</li> </ul>

## OTRAS SUSTANCIAS EN LOS PRODUCTOS DE TABACO Y NICOTINA AFECTAN SU CUERPO

El tabaco puede ser perjudicial para cualquier parte del cuerpo. Ciertas sustancias que se encuentran naturalmente en el tabaco y otras sustancias que se forman cuando se quema tabaco pueden dañar el cuerpo. Hay más de 7,000 sustancias químicas en el humo del tabaco, incluidas más de 70 que son dañinas para los seres humanos y pueden causar daño celular, muerte celular y cáncer. Aunque no se quema, el tabaco sin humo también contiene algunos de estos químicos dañinos, incluidos al menos 30 que causan cáncer. Se ha demostrado que otros productos y dispositivos que suministran nicotina, incluidos los vapeadores, contienen sustancias químicas que pueden dañar la salud.

Muchos de estos problemas pueden revertirse total o casi totalmente si deja de consumirlos. A continuación se muestra una lista de los problemas más comunes del consumo de tabaco, desde la cabeza hasta los pies:



### Cabeza

- Accidente cerebrovascular (bloqueo o rotura de un vaso sanguíneo en el cerebro)
- Cánceres de boca y garganta
- Mal aliento, caries y pérdida de dientes.
- Disminución de la visión nocturna
- Arrugas y manchas amarillas en la piel y los dientes.
- Congestión nasal e infecciones
- Enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- Deterioro de la función cerebral que dificulta concentrarse en las tareas y procesar la información y acelera el deterioro cognitivo a largo plazo.



### Pulmones

- Cáncer (entre el 80 y el 90% de todos los cánceres de pulmón se deben al tabaquismo)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfisema y bronquitis crónica
- Agravamiento del asma
- Infecciones pulmonares



### Corazón y sistema circulatorio

- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Ataques cardíacos
- Aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca
- Circulación reducida en brazos, piernas y pies que a veces conduce a amputaciones en casos graves, especialmente entre personas con diabetes.

## Estómago/intestinos

- Cánceres
- Úlceras
- Acidez

## Páncreas

- Cáncer

## Huesos

- Aumento del adelgazamiento de los huesos, lo que conlleva un mayor riesgo de fracturas.

## Sistema reproductor/urinario

- Cánceres en los riñones, la vejiga y los órganos reproductivos
- Disfunción eréctil en hombres y disfunción sexual en mujeres
- Problemas de fertilidad y menopausia precoz en las mujeres

### Más información

[www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/es/index.asp](http://www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/es/index.asp)



Escanear para obtener más información

## RECUPERACIÓN DE SU CUERPO TRAS DEJAR DE USAR

**Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir nicotina y tabaco.** Comenzará a ver beneficios desde el primer día que deje de consumir tabaco y estos beneficios aumentarán cuanto más tiempo permanezca sin consumir tabaco.

Las investigaciones demuestran que dejar de fumar a cualquier edad mejora la salud. Menos de tres años libres de humo de tabaco eliminan la mayor parte del riesgo aumentado de muerte que usted tenía a causa del hábito de fumar, y los hombres que dejan de fumar a los 40 años de edad reducen el riesgo excesivo de muerte que tenían a causa del hábito de fumar en un 90% (95% para las mujeres).

## CRONOGRAMA DE RECUPERACIÓN TRAS EL CESE DEL CONSUMO

### 20 minutos después de dejar de consumir

Reducción de su frecuencia cardíaca y presión arterial sin exposición a la nicotina; la temperatura de sus manos y pies comenzará a volver a la normalidad.

### 12 horas después de dejar de consumir

Si fuma tabaco, el nivel de monóxido de carbono en la sangre disminuye.

### 24 horas después de dejar de consumir

Puede comenzar a sentir ansiedad e irritabilidad debido a la abstinencia de nicotina. Estos síntomas mejoran cuanto más tiempo se pasa sin consumir tabaco.

## **2 a 3 días después de dejar de consumir**

Las terminaciones nerviosas de su cuerpo comienzan a regenerarse sin exposición al humo del tabaco y usted puede notar un regreso en su gusto y olfato. Ahora es posible que le resulte más fácil respirar.

La ira, la ansiedad y la irritabilidad causadas por la abstinencia de nicotina pueden alcanzar su peor nivel durante este período. Las TRN, como los chicles o las pastillas de nicotina, pueden ayudar con esto.

## **1 semana después de dejar de consumir**

Los antojos y deseos de consumir tabaco pueden ser menos frecuentes y de menor duración.

## **2 semanas después de dejar de consumir**

La circulación sanguínea en las encías y los dientes es similar a la de alguien que nunca ha fumado.

Ya no debería sentir ira, ansiedad ni irritabilidad por la abstinencia de nicotina. Los antojos y los impulsos deben ser más breves y menos frecuentes.

## **1 a 3 meses después de dejar de consumir**

Su riesgo de sufrir un ataque cardíaco ha comenzado a disminuir y su función pulmonar está mejorando. La circulación sanguínea en su cuerpo ha mejorado y caminar podría resultarle más fácil. Pruebe caminar y compruebe si puede llegar más lejos que cuando fumaba. Si usted tenía tos cuando fumaba, ahora debería haber desaparecido.

Las llagas en la boca provocadas por el tabaco sin humo comienzan a sanar. Por lo general, su boca volverá a su apariencia normal en un plazo de 2 a 6 semanas.

## **1 a 9 meses después de dejar de consumir**

La congestión nasal, la fatiga y la dificultad para respirar relacionadas con el tabaquismo deberían estar mejorando. Los cilios (pequeños pelos en los pulmones, la garganta y la nariz) han vuelto a crecer en los pulmones y pueden limpiarlos para eliminar sustancias irritantes y mucosidad y reducir las infecciones.

## **1 año después de dejar de consumir**

El riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares se ha reducido a menos de la mitad del de alguien que fuma actualmente.

## **5 años después de dejar de consumir**

A los pocos años de dejar de consumir tabaco para chupar o tabaco para mascar, el riesgo de padecer cáncer de garganta, esófago y páncreas se reduce considerablemente.

El riesgo de tener cáncer bucal se reduce a la mitad en comparación con alguien que continúa usando tabaco sin humo.

## 10 a 15 años después de dejar de consumir

Su riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque cardíaco y su riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer se ha reducido a un nivel similar al de alguien que nunca ha fumado. Su riesgo de perder dientes ha disminuido a una tasa similar a la de alguien que nunca ha fumado.

El riesgo de desarrollar cáncer de pulmón es entre un 30 y un 50 % menor que el de alguien que continúa fumando y el riesgo de morir de cáncer de pulmón es la mitad que el de alguien que continúa fumando. El riesgo de padecer cáncer de boca, garganta y esófago se ha reducido significativamente.

## 20 años después de dejar de consumir

El riesgo de cáncer de páncreas y de cáncer de boca, garganta y laringe es ahora similar al de alguien que nunca ha fumado.

Para las mujeres, el riesgo adicional de cáncer de cuello uterino causado por fumar se ha reducido a la mitad.

## RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL TRAS DEJAR DE CONSUMIR

Después de dejar de consumir nicotina, es posible que note ciertos síntomas de salud mental a corto plazo debido a la abstinencia de nicotina. Estos pueden incluir cambios de humor, irritabilidad, ansiedad y agravamiento de los síntomas de salud mental. Sin embargo, a largo plazo, dejar de consumir nicotina mejora la salud mental.

- Dejar de fumar reduce el estrés con el tiempo y mejora los síntomas de ansiedad y depresión. Es posible que note que su estado de ánimo mejora unas semanas después de dejar de fumar.
- Si tiene trastorno de estrés postraumático (TEPT), es posible que sus síntomas disminuyan después de dejar de fumar.
- ¿Le cuesta dormir bien de noche? Cuando deje de consumir nicotina, comenzará a dormirse más rápido, a despertarse con menos frecuencia durante la noche y, con el tiempo, a dormir más horas.
- Si toma medicamentos para la depresión y la ansiedad, dejar de fumar ayudará a que sus medicamentos funcionen más eficazmente. Es posible que su médico incluso pueda reducir la dosis de su medicamento.
- ¿Dejar de vapear? Las investigaciones sugieren que experimentará una mejor salud mental y una mejor calidad de vida después de dejar de consumir.

# CAPÍTULO 4: MEDICAMENTOS PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO Y NICOTINA

## TIPOS DE MEDICAMENTOS

Existen muchos tipos de medicamentos que se utilizan para ayudar a las personas a dejar de consumir tabaco y nicotina. Algunos de estos medicamentos proporcionan nicotina para ayudarlo a reducir lentamente el nivel de nicotina en su cuerpo cuando deja de consumir tabaco. Los medicamentos que proporcionan nicotina se denominan terapia de reemplazo de nicotina (TRN). La TRN reduce los antojos de nicotina y ayuda a controlar y reducir los síntomas de abstinencia de nicotina. También hay dos medicamentos recetados, bupropión y vareniclina, que no contienen nicotina, pero pueden ayudarlo a tener menos antojos de nicotina y reducir los síntomas de abstinencia.

Todos los medicamentos son eficaces para aumentar las posibilidades de dejar de consumir tabaco definitivamente. Los medicamentos enumerados a continuación están disponibles a través del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA). Comuníquese con su proveedor de atención médica si está interesado en utilizar medicamentos que lo ayuden a dejar de consumir tabaco.

1. **Bupropión** (Zyban®, Wellbutrin®)
2. **Terapia de reemplazo de nicotina (TRN):**  
chicle, pastillas, aerosol nasal y parche de nicotina
3. **Vareniclina** (anteriormente Chantix®)

Algunos de estos medicamentos pueden usarse juntos para ayudarlo a dejar de consumir tabaco y nicotina. Muchos estudios han demostrado que estas combinaciones son efectivas y pueden funcionar mejor que usar un solo medicamento.



### Más información

Explore las guías de tratamiento para aprender cómo usar correctamente estos medicamentos.



Escanee para obtener más información

## Ejemplo de terapia combinada:

- Parche de nicotina + chicle de nicotina
- Parche de nicotina + pastilla de nicotina
- Parche de nicotina + aerosol nasal de nicotina
- Bupropión + cualquier TRN

Quizás se pregunte "¿Qué funciona mejor?" cuando se trata de dejar de consumir. Sabemos que la **terapia combinada o vareniclina, junto con el asesoramiento conductual, le ofrece la mejor posibilidad de liberarse de la nicotina**. La elección del medicamento se basará en su historial médico, que puede discutir con su proveedor médico.

# CAPÍTULO 5: ¡PREPARÁNDOSE PARA EL DÍA PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO!

## FIJE EL DÍA DE DEJAR EL TABACO

A medida que se acerca el día en que desea dejar de consumir tabaco, hay varias cosas que puede hacer para prepararse.

Primero, elija la fecha para dejar de consumir tabaco... ¡esta fecha es muy importante!

## MI DÍA PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO:

## PLANIFICACIÓN PARA EL DÍA PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO

Prepare ahora su casa, su automóvil y su lugar de trabajo para el día que dejará de consumir tabaco de acuerdo a los consejos siguientes:

1. Planifique el consumo de tabaco y nicotina de manera que se le acaben antes del día que dejará de consumir tabaco.
2. Asegúrese de eliminar todos los productos de tabaco de su hogar. Busque en los bolsillos de la chaqueta, en los cajones de la cocina, en el congelador, en el garaje o en otros sitios de almacenamiento frecuentes. Revise también dentro de su vehículo si hay algún producto escondido. Teniendo en cuenta que el antojo promedio dura entre 2 y 3 minutos, retirar los productos cercanos evitará que sienta la tentación. Para la mayoría de las personas, la necesidad puede pasar antes de poder subirse al auto e ir a una tienda a comprar un paquete de cigarrillos, una lata de bolsitas o cualquier otro producto.
3. Retire todos los ceniceros y encendedores. Estos pueden ser desencadenantes de uso una vez que deje de consumir. Dado que su plan es dejar de consumirlos, ¿realmente aún los necesita? Retire también todos estos elementos del vehículo.
4. Limpie el área donde habitualmente fuma. Por ejemplo, si fuma en una habitación (por ejemplo, el porche o el garaje) o en el automóvil, limpie esos lugares ya que pueden ser desencadenantes para que fume. Retire las colillas de cigarrillos, lave los muebles y rocíe la tapicería con un neutralizador de olores para ayudar a eliminar el olor a humo. Limpiar o revisar minuciosamente su automóvil puede ayudar. Si vapea, deshágase del vapeador y de otros recordatorios del mismo.

Es posible que le resulte difícil pasar el rato en estas áreas por un tiempo. Está bien, simplemente tómese un descanso y vuelva cuando haya estado algunas semanas sin consumir tabaco.

5. Vaya a la tienda y compre algunos sustitutos. Chicle sin azúcar, mentas o caramelos sin azúcar, palitos de zanahoria y apio u otras verduras, palillos de dientes, pajitas y palitos de canela. Estos artículos pueden ser útiles cuando tiene un antojo.

6. Piense en pasatiempos u otros intereses que tenga para llenar su día. Algunos pasatiempos e intereses a considerar serían los rompecabezas, los juegos, la lectura, el ejercicio, la pesca, la carpintería, la pintura, el dibujo y la cocina. Asegúrese de que sea un pasatiempo que no esté asociado con el consumo de tabaco y nicotina.

Cuando esté planeando dejar de consumir, es bueno primero analizar sus rutinas y patrones de consumo. Elija tres momentos en los que consume nicotina y escríbalos.

### **Escribe una actividad que pueda hacer o un sustituto que pueda utilizar en lugar de utilizar productos de nicotina o tabaco.**

Por ejemplo, si consume tabaco húmedo o de mascar después de las comidas, sustitúyalo por el cepillado de dientes. Otros ejemplos de actividades y sustitutos son:

- Usar menta, chicle o caramelos sin azúcar
- Masticar una pajita o un palillo de dientes
- Comer palitos de zanahoria o palitos de apio
- Beber agua
- Salir a caminar
- Hacer ejercicios en silla
- Hacer respiraciones profundas
- Hablar con un amigo
- Leer un libro
- Hacer crucigramas
- Jugar juegos de computadora
- Cepillarse los dientes

1. Generalmente consumo tabaco/nicotina cuando:

En su lugar, puedo:

2. Generalmente consumo tabaco/nicotina cuando:

En su lugar, puedo:

3. Generalmente consumo tabaco/nicotina cuando:

En su lugar, puedo:

## ESTRÉS Y CONSUMO DE NICOTINA

La mayoría de los veteranos que consumen productos de tabaco y nicotina dicen que el estrés es su principal desencadenante. En función del producto que use, puede notar que cuando está bajo mayor estrés, tiende a consumir más o a inhalar/aspirar más profundamente. Es importante descubrir una manera de manejar el estrés sin recurrir a la nicotina. Aunque puede sentirse más relajado después de su uso, la nicotina no es un verdadero relajante. La nicotina es un estimulante y aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial muy rápidamente después de su consumo. Debido a esto, el alto nivel de nicotina proveniente de fumar, vapear u otros usos puede causarle más estrés físico. La sensación de relajación que puede experimentar cuando usa productos de tabaco y nicotina generalmente se debe a que la nicotina trata los síntomas de abstinencia que experimenta entre usos.

### ¿Qué situaciones le provocan estrés? Escríbalos:

Aquí hay algunos consejos que puede probar para ayudarlo a lidiar con el estrés sin fumar, vapear o usar otros productos. Pruebe varios de estos antes del día que deje de consumir tabaco para ver qué funciona para usted.

### Consejos para reducir el estrés:

- **Respiración profunda:** Inhale profundamente por la nariz o la boca, contenga la respiración mientras cuenta hasta cuatro y luego exhale lentamente. Repita esto 4 a 5 veces.
- **Salga a caminar o a trotar:** Camine o trote alrededor de la cuadra, hasta el buzón o alrededor de su casa. No importa lo lejos que llegue, ¡simplemente levántese y muévase!
- **Hacer ejercicios en silla:** Si no puede caminar, siéntese en su silla y mueva los brazos. Puede hacer esto sólo con sus manos o colocar un alimento enlatado (del mismo peso) en cada mano y hacer flexiones o elevaciones de brazos hacia el frente y los costados.
- **Beber agua:** El agua fría puede reducir el antojo y también saciarlo, para que no se llene con otros alimentos. También ayuda a eliminar sustancias tóxicas del cuerpo más rápidamente.

- **Hacer una pausa:** Si una situación le está causando estrés, tómese un descanso y salga afuera o váyase a otra habitación. Si está conduciendo, deténgase en un área de descanso o estacionamiento y tómese un descanso. Pruebe a respirar profundamente para sentirse mejor sin consumir tabaco.

*Encuentre recursos y ejercicios adicionales que le ayuden a controlar el estrés sin nicotina.*

[prevention.va.gov/HealthyLiving/ManageStress.asp](http://prevention.va.gov/HealthyLiving/ManageStress.asp)  
(en inglés)



Escanee para obtener más información

- **Escuchar música relajante:** La música relajante puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

## RESPIRACIÓN PROFUNDA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

### ¿Qué es la respiración profunda? <sup>1</sup>

Esto implica utilizar el diafragma para ayudar a lograr un estado de relajación fisiológica. El diafragma es un músculo grande que descansa sobre la parte inferior de la caja torácica. Cuando inhala, el diafragma baja, abriendo espacio para que pueda entrar el aire. Cuando vemos a alguien hacer esto, parece como si su estómago se llenara de aire. Este tipo de respiración ayuda a activar la parte del sistema nervioso que controla la relajación. Puede provocar una disminución de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial y de la tensión muscular, así como una sensación general de relajación. Puede hacerlo de forma rápida y sencilla, prácticamente en cualquier lugar.



### ¿Por qué preocuparme por cómo respiro?

- La respiración juega un papel en la tensión física y en la respuesta del cuerpo al estrés.
- Puede reducir su nivel de excitación y tensión relacionadas con el estrés.
- Respirar de forma tranquila y relajante reducirá la excitación durante situaciones estresantes.

### ¿Cuál es la mejor manera de utilizar ejercicios de respiración profunda?

- Utilice estos ejercicios con frecuencia. Respire profundamente ante los primeros signos de estrés, ansiedad u otros síntomas.
- Programe tiempo para la relajación. **Mi hora programada será:**

<sup>1</sup> Hunter, C. L., Goodie, J. L., Oordt, M. S., y Dobmeyer, A. C. (2009). Integrated behavioral health in primary care: Step-by-step guidance for assessment and intervention, Washington, DC: Asociación Americana de Psicología. Adaptado del Centro para la Atención Sanitaria Integrada (un Centro de Excelencia de la Oficina de Servicios de Salud Mental del VA), folleto para pacientes sobre respiración profunda (versión 1.0), marzo de 2010.

## Instrucciones

- Encuentre una posición cómoda, ya sea sentado o acostado. A veces es más fácil aprender a respirar profundamente estando acostado boca arriba, ya que así es más fácil sentir el movimiento correcto del estómago.
- Coloque una mano, con la palma hacia abajo, sobre su pecho. Coloque la otra mano, con la palma hacia abajo, sobre su estómago.
- Inhale por la nariz contando lentamente hasta 3 o 4. Observe el movimiento de cada mano. Al inhalar y exhalar, la mano que está sobre el pecho debe moverse muy poco y la mano que está sobre el estómago debe empujar hacia afuera significativamente al inhalar y volver a bajar al exhalar. Su abdomen debe expandirse suavemente como si estuvieras llenando un globo en el estómago cada vez que inhala.
- Exhale por la nariz y continúe prestando atención al movimiento de sus manos. Alternativamente, puede exhalar por la boca mientras emite un sonido de suspiro.
- Comience con unas cuantas respiraciones profundas y deténgase si se siente mareado. Con la práctica, puede aumentar el número de respiraciones profundas sin marearse.

## ANTOJOS DE TABACO Y NICOTINA: ¿QUÉ DEBO HACER?

Casi todas las personas tienen antojos cuando dejan de consumir nicotina y tabaco. Incluso es posible que sueñe con fumar, vapear o masticar tabaco. Esto es normal. Recuerde, si tiene antojos esto no significa que no podrá dejarlos para siempre. Entonces, ¿qué puede hacer con los antojos?

### Pruebe las **Estrategias DEADS (Delay, Escape, Avoid, Distract, Substitute):**

#### **D: Retrasar**

Lo más importante que hay que recordar es que el deseo desaparecerá independientemente de que consuma tabaco o no. Esperar que pase un impulso, especialmente si comienza a hacer otra cosa, es más fácil de lo que cree. Lo crea o no, el deseo desaparecerá después de unos 5 a 10 minutos, incluso si no fuma. También ayuda si usted tiene una actitud positiva acerca de la desaparición del impulso. Piense: "Esto no durará, las ganas desaparecerán" o "Me gustaría un cigarro, pero no voy a fumarlo porque no lo necesito."

## **E: Escapar**

Aléjese de la situación o el evento que provocó ese impulso. Si está en una habitación donde otras personas están fumando, vapeando o consumiendo y siente la necesidad de fumar, levántese y camine un poco. Puede caminar alrededor del edificio o afuera hasta que se sientas listo para volver a ingresar a la situación sin consumir tabaco.

## **A: Evitar**

Evite situaciones en las que sienta la tentación de consumir tabaco. Esto será especialmente importante en los primeros días y semanas después de dejar de consumir tabaco. Por ejemplo, si frecuenta lugares donde se consume mucho tabaco, es mejor evitarlos durante un tiempo para poder acostumbrarse a no consumir tabaco.

## **D: Distráer**

Póngase a trabajar y vuelva a lo que estabas haciendo antes de que le llegara el impulso. Es posible que haya otras cosas que disfrute hacer que sean incompatibles con el consumo de tabaco. Puede intentar trabajar en el jardín, leer un libro o una revista, caminar, tomar una ducha, resolver un crucigrama o hacer un pasatiempo.

## **S: Sustituir**

Cuando sienta que quiere usar tabaco, sustitúyalo por otra cosa. Pruebe los caramelos o chicles sin azúcar, especialmente si está cuidando su peso. También podría comer una fruta o beber un vaso de agua. Mastique algo como una pajita o un palillo. El truco es encontrar algo que le guste y que sea fácil de usar como sustituto.

## **OBTENGA AYUDA DE FAMILIARES Y AMIGOS**

Decidir dejar de consumir es una decisión difícil. Debe hacerlo usted mismo, pero no tiene que hacerlo solo. Pedir ayuda es una parte clave del proceso para dejar de consumir. Piense en quién lo puede ayudar. No tenga miedo de pedir ayuda; usted puede:

- Decirles a todos que va a dejar de consumir tabaco y cuál es su día para hacerlo.
- Pedirles a sus familiares, amigos y compañeros de piso que no consuman tabaco en su presencia.
- Pedirle a un amigo o a su cónyuge que lo acompañe en dejar de consumir.
- Haga una lista de personas que le puedan brindar apoyo (complete la **Tabla 2. Mi gente de apoyo**)
- Únase a un grupo de asesoramiento en persona o a un grupo de apoyo en línea.

## Su persona de apoyo puede:

- Escuchar cuando quiera hablar
- Llamar para ver cómo está
- Ofrecerse a ayudarlo con las tareas del hogar, recados, cuidado de niños, compras y otras cosas.
- Hablar de los problemas y cómo resolverlos.
- Animarlo

## Trabaje con su persona de apoyo:

- Hágale saber lo que lo ayudará.
- Dígale cuándo se detendrá y establezca un tiempo para hablar después del día para dejar de consumir tabaco.
- Planifique actividades divertidas que puedan distraerlo.
- Enséñele sobre el proceso para dejar de consumir tabaco, especialmente si es alguien que no ha consumido tabaco.
- Si va a mantener este intento en secreto, hágaselo saber.

**Tabla 2. Mi gente de apoyo**

Nombre	Número de teléfono	Dirección de correo electrónico

# CAPÍTULO 6: DÍA PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO

## QUÉ HACER EL DÍA PARA DEJAR EL TABACO

Por fin llegó: su día para dejar de consumir tabaco. Este es el día en el que deja de consumir tabaco para siempre. Tómese un momento y diga: "Puedo dejar de vapear..." o "¡Puedo dejar de consumir tabaco y hoy es el día!"

¿Tiene un plan para hoy? Lo más importante es hacer que el día que deje de consumir tabaco sea una experiencia positiva. Intente no programar demasiados eventos para hoy. Debe mantenerse ocupado, pero no sentirse apresurado o estresado. Mantenga a mano su kit de emergencia. Beba mucha agua, intente respirar profundamente para relajarse, salga a caminar o haga otros ejercicios.

### DEBE

- Cambiar su rutina
- Cambiar el orden de sus mañanas
- Mantenerse activo: salga a caminar
- Disfrutar de su café de la mañana en una taza nueva
- Beber menos cafeína
- Conducir al trabajo por una nueva ruta
- Tómese su descanso laboral en el interior
- Levántese de la mesa tan pronto como termine de comer.
- Siéntese en una silla diferente para ver la televisión o leer el periódico.
- Cepíllese los dientes y use enjuague bucal justo al despertarse para ayudar a prevenir el consumo de tabaco.

### MANTÉNGASE OCUPADO

- Haga algo divertido como ver una película.
- Haga ejercicio durante 20 a 30 minutos al día
- Lave su ropa y sábanas
- Utilice sustitutos para mantener su boca ocupada
- Reúnase con amigos que no consumen nicotina
- Vaya a lugares donde no se permita el tabaco, como la biblioteca.
- Beba más agua
- Manténgase alejado de lugares donde haya consumido tabaco o nicotina.

### NO DEBE

- Sentirse como si le hubieran quitado el tabaco. ¡Está mejor sin él!
- Ponerse a prueba y fumar un cigarrillo, utilizar un vapeador o una bolsita. Esto puede dar lugar a un retorno total al uso.
- Olvidarse de que habrá momentos difíciles cuando deje de consumir: ¡Siéntase orgulloso de lo bien que lo está haciendo!
- Beber alcohol e ir a bares por un tiempo; esto puede ser demasiado tentador y podría tener antojos de nicotina.
- Olvídense de llevar pastillas o chicles de nicotina cuando vaya a lugares o realice actividades en las que haya consumido tabaco.
- Consumir cannabis; esto puede aumentar el deseo de nicotina.

## CÓMO MANEJAR LOS ANTOJOS DE NICOTINA

Éste es el único síntoma de abstinencia de nicotina que puede ser permanente. Los antojos parecerán más intensos la primera semana y poco a poco irán reduciéndose en intensidad y frecuencia. Después del primer mes, **los antojos pueden durar sólo unos segundos**. Para hacer desaparecer los antojos, puede usar un sustituto como chicle o caramelos sin azúcar, iniciar una actividad, hacer respiraciones profundas (page 21) o cualquiera de las otras actividades mencionadas anteriormente. Recuerde repasar las *Estrategias DEADS* de [Capítulo 5](#).

## EJERCICIO

El ejercicio puede ser útil cuando usted está dejando de consumir tabaco. Nuestro cuerpo produce una sustancia llamada endorfinas que nos hacen sentir mejor. Cuando hace ejercicio, produce más endorfinas, lo que puede ayudar con los antojos de tabaco. Es posible que le resulte más fácil hacer ejercicio una vez que deje de fumar o vapear. Esto se debe a que quizás esté respirando mejor y que la circulación de la sangre en su cuerpo haya mejorado. Siga así y verá que hacer ejercicio se vuelve cada día más fácil. A continuación le dejamos algunos consejos para que pueda empezar:

- Si no ha estado haciendo ejercicio regularmente, puede comenzar caminando o usando una bicicleta estática durante 5 minutos al día. Aumente de 2 a 3 minutos por semana hasta que pueda hacerlo durante 30 minutos al día. La sesión de 30 minutos se puede dividir en dos sesiones de 15 minutos si no puede hacer ejercicio durante más de 15 minutos.
- Si utiliza algún tipo de equipo cardiovascular, comience con un ritmo o resistencia de bajo a moderado. Está haciendo ejercicio con la intensidad adecuada si jadea levemente pero aún puedes mantener una conversación mientras hace el ejercicio. Si no puede mantener una conversación mientras hace ejercicio, reduzca la resistencia o disminuya el ritmo. Con el tiempo, podrá ir aumentando hasta alcanzar configuraciones más altas.
- Si su actividad es limitada y no puede caminar, intente hacer ejercicios en silla. Consiste en utilizar pesas ligeras y realizar ejercicios de brazos en una silla. Una alternativa a las pesas es utilizar latas de comida (sólo asegúrese de que el peso sea similar). Cualquier tipo de movimiento corporal es bueno, así que trabaje dentro de sus limitaciones.
- Si su médico limita su ejercicio por razones de salud, como problemas cardíacos, hable con él antes de comenzar a hacer ejercicio.

## ¿Para qué ejercicios o actividades tendrá tiempo en los próximos días y semanas?

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Intente agregar opciones de alimentos saludables a sus comidas y refrigerios de la siguiente manera:

- Coma más frutas y verduras. Si no puede permitirse comprar frutas o verduras frescas, intente comprarlas congeladas.
- Beba más agua, lo que le ayudará a sentir mayor saciedad y a reducir el aumento de peso.
- Coma palitos de zanahoria y palitos de apio para ayudar con el hábito de llevarse la mano a la boca al fumar
- Coma alimentos crujientes como pretzels, pasteles de arroz o palomitas de maíz hechas con aire caliente, hacen que su boca tenga que trabajar.
- Coma un cuadradito pequeño de chocolate negro o yogur helado bajo en grasa si se le antoja algo dulce.
- Coma porciones más pequeñas de comida, pero más a menudo. Si come bocadillos entre comidas tendrá menos probabilidades de comer en exceso. Esto también puede ayudar a prevenir el aumento de peso.

# CAPÍTULO 7: LAS DOS PRIMERAS SEMANAS DESPUÉS DEL DÍA QUE DEJÓ DE CONSUMIR TABACO

## BENEFICIOS DE DEJAR DE CONSUMIR TABACO

¡Felicitaciones por haberse convertido en una persona que dejó de consumir tabaco! Es una tarea muy desafiante, pero usted será recompensado de muchas maneras. En las primeras semanas es posible que note lo siguiente:

- Mejoró la respiración
- Tiene más energía
- Mejoró su sentido del gusto y del olfato
- Las manchas amarillas casi han desaparecido de los dedos y de los lados de la boca.
- Siente que tiene el control en lugar de que la nicotina lo controle a usted
- ¡Más dinero!

**Enumere algunas mejoras que ha notado desde el día que dejó de consumir tabaco:**

**Enumere algunos beneficios que espera recibir en las próximas semanas:**

## RECOMPENSE SUS LOGROS

Al dejar de consumir tabaco está haciéndole un gran favor a su cuerpo. Esto puede ser un desafío y es posible que sienta que es difícil mantener su resolución. Intente hacer una lista de recompensas y vea si esto le ayuda a mantenerse motivado durante este momento difícil.

Las recompensas podrían ser:

- Comprarse algo especial para celebrar que dejó de consumir
- Darse el lujo de un masaje o de una cena en un nuevo restaurante
- Ver una película o un evento deportivo
- Comenzar un nuevo pasatiempo
- Comenzar a hacer ejercicio
- Usar sus ahorros para pagar sus cuentas
- Irse de viaje después de seis meses sin consumir tabaco

Para comenzar a ahorrar dinero para sus recompensas, puede colocar el dinero que habría gastado en tabaco cada semana en una alcancía o cuenta de ahorros. De esta manera podrá ver cómo se acumulan los ahorros y esto puede ser una recompensa en sí misma. Le sorprenderá lo rápido que se acumula el dinero que solía gastar en tabaco y lo pronto que podrá comprar sus recompensas.

### Calcule cuánto dinero ahorrará al dejar de consumir tabaco y productos con nicotina:

- Gasto \$                      por semana en tabaco
- \$                      por semana de consumo de tabaco x 52 semanas =
- \$                      por año

## Mis recompensas

Después de **1 semana** sin tabaco, me recompensaré con:

Después de **2 semanas** sin tabaco, me recompensaré con:

Después de **1 mes** sin tabaco, me recompensaré con:

Después de **3 meses** sin tabaco, me recompensaré con:

Después de **6 meses** sin tabaco, me recompensaré con:

Después de **12 meses** sin tabaco, me recompensaré con:

# RECURSOS PARA EL TRATAMIENTO DEL CONSUMO DE TABACO Y NICOTINA



[www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/es/index.asp](http://www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/es/index.asp)

[veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol](http://veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol)

## Quit VET, Línea para dejar de fumar de VA 1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838)



De 9 a.m. a 9 p.m., de lunes a viernes (horario del Este)  
Obtenga apoyo adicional para dejar el tabaco y la nicotina con un entrenador de Quit VET

[veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol/línea-de-ayuda](http://veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol/línea-de-ayuda)



## Programa de mensajes de texto SmokefreeVET

Envíe un mensaje de texto con la palabra VETesp al 47848 o regístrese en línea para recibir consejos y apoyo para dejar de fumar y consumir tabaco sin humo:

[smokefree.gov/VETesp](http://smokefree.gov/VETesp)



## Aplicación para teléfonos inteligentes Stay Quit Coach

[mobile.va.gov/app/stay-quit-coach](http://mobile.va.gov/app/stay-quit-coach) (solo en inglés)



***Si está en crisis, comuníquese con la Línea de Crisis para Veteranos para obtener apoyo. Marque 988 y presione 1 para hablar con alguien ahora o envíe un mensaje de texto al 838255.***

Departamento de Asuntos de  
Veteranos, Administración de Salud  
de Veteranos Washington, DC 20420

**Cuaderno De Tratamiento Para  
El Uso De Tabaco y Nicotina:**  
Un Recurso para Veteranos

Agosto de 2025