

MANTÉNGASE SALUDABLE

Consejos del Departamento de educación sobre la salud de HPSM



¡USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR, vapear o masticar tabaco!

Contenido	Página
Motivos para dejar de fumar	2
Ahora que está listo para dejar de fumar.....	3
Cree su propio plan para dejar de fumar	4
Recursos de ayuda.....	6
Otros recursos	8

Su opinión es muy importante. Por favor díganos qué piensa sobre este folleto. Visite www.hpsm.org/comm-survey-es o escanee el código QR en su dispositivo móvil para contestar nuestra encuesta.



MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar ahora puede ayudarle a usted y a sus seres queridos a mantenerse saludables. Ya sea que usted fume, vapee o consuma otros productos de tabaco, abandonar esos hábitos tiene muchos beneficios para la salud, como los siguientes:

- Agregar años a su vida
- Eliminar la adicción a la nicotina
- Tener una mejor salud general
- Respirar mejor
- Reducir su riesgo de tener graves problemas de salud, como enfermedad cardíaca y cáncer
- Reducir su riesgo de tener una enfermedad grave a causa del COVID-19
- Proteger a sus familiares de los riesgos para la salud relacionados con el humo de segunda mano (el humo que proviene directamente del tabaco quemado o el que exhalan los fumadores)
- Dar un ejemplo saludable para que sus hijos sigan
- Ahorrar dinero

Fumar, vapear o consumir tabaco sin humo durante el embarazo puede causar defectos congénitos y problemas de salud para usted y su bebé. Si está embarazada, hay recursos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención médica para evaluar opciones.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/pregnancy/index.htm

¿Cuál es el motivo para querer abandonar el hábito ahora?



La exposición al humo de segunda mano, incluso por poco tiempo, puede causar problemas de salud en niños y adultos. Si deja de fumar ahora, usted puede protegerse, proteger a sus seres queridos y también proteger a su comunidad del humo de segunda mano.

AHORA QUE ESTÁ LISTO PARA DEJAR DE FUMAR

Muchas personas que consumen productos de tabaco se vuelven adictos a la nicotina, una droga que se encuentra naturalmente en el tabaco. Esto puede hacer que sea más difícil abandonar el tabaquismo.

Con frecuencia, las personas que dejan de fumar, vapean o consumen otros productos de tabaco pueden:

- Tener síntomas de abstinencia, como irritabilidad, ansiedad e ira
- Extrañar los aspectos sociales y rutinarios del hábito de fumar
- Sentir estrés emocional

Cuanto más tiempo haya consumido productos de tabaco, y cuanto más los consuma, tanto más difícil podrá ser dejar el hábito atrás. Cuando planea dejar de fumar, es bueno que se prepare.

Para empezar, conteste estas preguntas:

- ¿Cómo se siente con respecto al hecho de dejar de fumar?
- ¿Cuáles son los motivos por los cuales usted consume productos de tabaco?
- ¿Cuáles son los motivos por los que no quiere abandonar el hábito?
- ¿Qué podría cambiar en su vida si dejara de consumir tabaco?
- Si trató de abandonar el tabaquismo antes, ¿qué hizo que comenzara a consumir de nuevo?

CREE SU PROPIO PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Tal vez no sea sencillo. ¡Para dejar de fumar necesita un plan! Un plan para dejar de fumar lo preparará para el éxito al ayudarlo a reconocer y evitar sus desencadenantes y resistir los antojos.

Comience con estos seis pasos:

1

Fije su fecha para dejar de fumar Elija un día en el que no vaya a tener demasiado estrés.

2

Imagine lo que va a ahorrar Averigüe cuánto dinero podrá ahorrar al dejar de fumar.

3

Elija sus motivos para dejar de fumar Esto le dará la fuerza para mantenerse firme y no recaer.

4

Conozca sus desencadenantes Reconocer lo que hace que usted tenga ganas de consumir tabaco le ayudará a idear maneras de controlar los antojos.

5

Elija cómo va a hacer frente a los antojos Saber qué hacer cuando tenga ganas de consumir tabaco le ayudará a evitar las ansias de consumir.

6

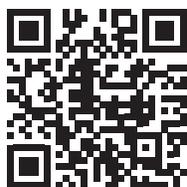
Elija métodos y herramientas que le sirvan de ayuda Contar con apoyo y usar herramientas le ofrecen el poder de elegir — en lugar de dejar que un hábito lo controle.



Hay muchas maneras de abandonar el tabaquismo, y muchas maneras de obtener apoyo. No tiene que hacer esto solo.

El programa interactivo de smokefree.gov hace que crear su plan personalizado para dejar de fumar sea algo rápido y sencillo.

Smokefree.gov es la campaña del Instituto Nacional del Cáncer para ayudar a las personas a dejar de fumar. Para crear su propio plan, simplemente:



Escanee este código de barras o visite www.smokefree.gov/build-your-quit-plan



Haga clic en las opciones que cumplan sus necesidades

Let's Go!

Haga clic en el botón “Let’s Go!” (¡Vamos!) para obtener su plan para dejar de fumar



Sin importar la cantidad o cuánto tiempo haya consumido productos de tabaco, de todas maneras puede beneficiarse dejando de fumar.

RECURSOS DE AYUDA

Hay muchos recursos disponibles para ayudarle a dejar de fumar. Su proveedor de atención primaria (PCP) es uno de ellos. Su PCP quiere que usted esté lo más saludable posible y eso incluye abandonar el tabaquismo. Haga una cita con su PCP hoy mismo.

Consejos para ayudarle a prepararse para su visita

Antes de la visita:

- Revise y responda las preguntas de la página dos.
- Prepare su plan para dejar de fumar.
- Anote sus preguntas sobre el consumo de tabaco y sobre cómo abandonarlo.

Durante su visita:

- Hágale a su PCP las preguntas que haya anotado.
- Revise su plan para dejar de fumar.
- Indique abiertamente el tiempo durante el cual ha consumido tabaco.
- Hable sobre las veces que intentó dejar de hacerlo — qué funcionó o no funcionó para usted.
- Comparta sus inquietudes acerca de dejar de fumar, por ejemplo, qué le está impidiendo hacerlo.

Después de su visita:

- Si es necesario, hágase recordatorios para el seguimiento de la visita.
- Haga un seguimiento de lo que habló con su PCP durante la visita. Esto puede incluir recibir medicamentos y/o ponerse en contacto con un asesor que pueda ayudarle a dejar de fumar.
- Siga el plan que creó junto con su PCP.



Pídale a un familiar o a un amigo que apoye su objetivo de dejar de fumar. Recuerde, el mejor plan es aquel que puede mantener.

La asesoría y los medicamentos pueden ayudarle

El poder para dejar de fumar está en sus manos. ¡Recibir apoyo profesional hace que ese poder sea aun más fuerte! La asesoría y los medicamentos pueden ayudarle. Piense en agregar estos recursos a su plan para dejar de fumar.

Asesoría

Existen muchas líneas para dejar de fumar a las que puede llamar para recibir asesoría telefónica sin costo para usted. (Obtenga más información en la próxima página). Los asesores para dejar de fumar están capacitados para ayudarle a abandonar el tabaquismo. Escucharán sus inquietudes y responderán sus preguntas sobre el tema. También pueden ofrecerle apoyo, sugerencias e ideas sobre otros recursos que pueden ayudarle a abandonar el hábito.

Medicamentos

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado siete medicamentos para ayudar a dejar el tabaquismo. Las opciones de tratamiento con medicamentos incluyen las siguientes:

- Reemplazo de nicotina como parches para la piel, pastillas, goma de mascar de nicotina, aerosol nasal de nicotina e inhaladores de nicotina.
- Medicamentos que reducen los antojos, como Bupropion, SR (Zyban) o Varenicline (Chantix).

Asegúrese de que su PCP le dé una receta médica para todos los medicamentos antitabaco, incluidos los medicamentos que no requieren receta (OTC, por sus siglas en inglés), para que su plan de salud pueda cubrir sus costos. Los miembros de Medi-Cal de HPSM pueden obtener medicamentos antitabaco a través de su beneficio de farmacia con Medi-Cal Rx. Otros planes de HPSM pueden tener limitaciones en la cobertura de medicamentos antitabaco según la cobertura del plan de salud específico. Hable con su PCP para verificar qué medicamentos pueden ser adecuados para usted.



La combinación de medicamentos para dejar de fumar y el apoyo para el comportamiento ¡aumenta sus posibilidades de dejar de fumar definitivamente!

OTROS RECURSOS

Kick It California Un programa que comprobadamente ayuda a dejar de fumar con asesoría telefónica y recordatorios por mensajes de texto. Para obtener más información, llámelos (vea el cuadro más abajo) o visite www.kickitca.org.

National Quitline Una organización nacional que provee información para dejar de fumar sin costo alguno. Llame al **1-800-QUIT-NOW** o al **1-800-784-8669** para obtener más información.

Departamento de educación sobre la salud de HPSM Llame al **650-616-2165** para obtener más información sobre recursos locales que pueden ayudarle a dejar de fumar.

También existen aplicaciones y herramientas que pueden ayudarle en este objetivo Para obtener más información, visite www.smokefree.gov/tools-tips/apps o <https://kickitca.org/quit-vaping-app>.

Consejos de salud en línea de HPSM Visite www.hpsm.org/break-the-habit para obtener más recursos de ayuda contra el tabaquismo.

¡Llame a Kick It California hoy mismo!

- English: **1-800-300-8086** or
Text "Quit Smoking" or "Quit Vaping" to 66819
- Español: **1-800-600-8191** o
envíe "Dejar de Fumar" o "No Vapear" al 66819
- 中文 (Chinese): **1-800-838-8917**
- 한국인 (Korean): **1-800-556-5564**
- Tiếng Việt (Vietnamese): **1-800-778-8440**



Usted es el miembro más importante de su equipo de atención médica.