



Siga sin fumar: Consejos para prevenir las recaídas



Dejar de fumar es todo un reto. Menos de una de cada 10 personas que intentan dejar de fumar tendrá éxito.

Volver a fumar después de haberlo dejado se denomina recaída. **Lo bueno es que hay formas de prevenir y recuperarse de una recaída.**

Planee las recaídas, incluso antes de intentar dejar de fumar.

Pida a su médico/a un plan para dejar de fumar:

- La mejor manera de dejar de fumar es con medicamento y ayuda profesional.
- Los medicamentos como la varenicline, el bupropion y la terapia de reemplazo de nicotina son útiles para ayudar a las personas a dejar de fumar.
- El uso de algunos medicamentos durante un periodo de tiempo más largo puede prevenir las recaídas.

Planee las situaciones que puedan ponerlo/a a un mayor riesgo de recaída, como:

- Beber alcohol o estar cerca de otras personas que beben alcohol
- Situaciones estresantes como el trabajo, los conflictos interpersonales y el estrés económico
- Lugares donde solía fumar
- Personas que fuman o con las que solía fumar
- Aumento de peso

Use una de estas estrategias como ayuda para manejar las ganas de fumar:

- Salga de esa situación
- Respire profundamente
- Cuente hasta 10
- Mastique goma de mascar
- Coma algo, como un caramelo o comida
- Dé un paseo
- Llame a alguien que lo/la apoye su plan para dejar de fumar
- Haga ejercicio
- Haga algo que le guste, como pescar, pintar o hacer manualidades
- Escuche música
- Vea televisión o una película
- Lea un libro

También puede usar a sus pensamientos para ayudar a prevenir una recaída:

- Dígase a sí mismo/a que puede lograrlo
- Recuerde por qué decidió dejarlo
- Recuerde el progreso que ha hecho hasta ahora
- Imagine la vida que quiere vivir sin fumar
- Recuerde que los antojos normalmente solo duran de 3 a 20 minutos
- Recuerde que los antojos disminuirán con el tiempo si sigue sin fumar

La recaída no es un fracaso.

Si se fuma un cigarrillo, no sea duro consigo mismo/a:

- Piense en ese cigarrillo como un desliz que puede cambiar
- Aprenda de la experiencia:
 - Identifique los factores que lo/la llevaron a fumar el cigarrillo
 - Haga un plan sobre lo que puede hacer de forma diferente la próxima vez
- Inténtelo de nuevo:
 - Considere la posibilidad de hablar con su médico/a sobre cómo puede volver a la normalidad

Reduzca su riesgo de cáncer de pulmón.

Deje de fumar hoy mismo. El principal factor de riesgo del cáncer de pulmón es fumar cigarrillos.

La mejor manera de dejar de fumar es utilizando medicamentos y ayuda profesional.

- Llame al 1-855-335-3569 o envíe el mensaje ESP al 47848.
- Hable con su médico/a sobre las opciones de tratamiento.
- Visite Espanol.SmokeFree.gov para obtener más información.
- Puede encontrar más recursos en español aquí: Lung.org/Espanol.

Esta bibliografía se ha elaborado con el apoyo del Cancer Prevention & Research Institute of Texas.