

Claro y fácil

#11



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750
TTY: (866) 735-2929

Molina Healthcare
Línea de Consejos de
Enfermeras disponible
las 24 Horas
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguenos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



Miembros de NM:

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

Claro y fácil

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Números de teléfonos importantes

Proveedor: _____

Proveedor: _____

Familiar: _____

Vecino: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudarles a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin ningún costo para usted. Forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del corazón
- Apoyo para el embarazo
- Para dejar de fumar

Molina Healthcare tiene diferentes maneras de identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, enfermeras y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar con ellos para que le contesten sus preguntas. También, puede obtener más información en boletines informativos o libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de servicios médicos. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si tiene problemas.

Usted es parte de uno de estos programas. Llámenos si quiere más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Puede decidir no participar en el programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantener un buen estado de salud.

Si usted necesita este libro en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Índice

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Introducción.....	6
Razones para dejar de fumar.....	8
¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?....	13
Preparándose para dejar de fumar.....	18
El día que deja de fumar.....	21
Resolviendo el problema.....	23
Apoyo.....	24
Recursos.....	26

Introducción

Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para ayudarlo a estar tan sano como sea posible. Este libro le brinda algunos consejos rápidos sobre cómo dejar de fumar. Usted no debe de usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de salud le indica. Si tiene problemas de salud, asegúrese de consultar con su proveedor médico (o su proveedor de cuidados primarios) para recibir tratamiento.

Es posible que tenga a alguien que le ayuda con su cuidado de salud. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.

Este libro es para ayudarle. No reemplaza los servicios médicos de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia, debe llamarle a su proveedor. O bien, ir a la sala de emergencias más cercana.



Razones para dejar de fumar

Dejar de fumar es difícil, ¡pero usted lo puede lograr! Hay muchas buenas razones para dejar de fumar. Dejar de fumar es mejor para su salud, su familia y su bolsillo.



Decida cuáles son las razones principales por las cuales quiere dejar de fumar. Anótelas y póngalas donde las pueda ver seguido. Las puede poner en el espejo de su baño. Llévelas consigo en su cartera.

Cuando sienta que necesita más motivación para dejar de fumar, vea su lista de nuevo y recuerde sus razones por las que quiere dejar de fumar.

Su salud

Su salud se afecta cuando fuma. El fumar puede causar muchas enfermedades en el cuerpo. Puede hacer que empeoren algunas enfermedades existentes. El fumar afecta su apariencia y su olor.

El fumar puede causar lo siguiente:

- Problemas respiratorios toda la vida.
- Problemas cardíacos toda la vida.
- Cáncer del pulmón, de la lengua, de la garganta y otros cánceres.
- Endurecimiento y estrechamiento de las arterias. Esto puede causar derrames cerebrales o ataques del corazón.

El fumar empeora estas condiciones:

- asma
- alta presión arterial
- alto colesterol
- enfermedad de las encías que puede causar la pérdida de dientes

Su familia

Su familia estará más sana si deja de fumar. El tabaquismo pasivo es el humo que está en el aire cuando alguien está fumando. Es peligroso para la familia y las amistades. Puede causar cáncer y problemas de los pulmones. Es particularmente dañino para los niños y las mujeres embarazadas.

Los niños que respiran el humo de fumadores pueden tener muchos problemas. Ellos corren más riesgo de contraer asma, enfermedades pulmonares, infecciones en los oídos y alergias.



Las mujeres embarazadas que respiran humo de fumadores corren más riesgo de dar a luz a bebés prematuros.

Otros adultos en el hogar tienen un riesgo mayor de desarrollar cáncer pulmonar y otros cánceres.

Su bolsillo

El fumar es caro. El precio promedio de un paquete de cigarros es aproximadamente \$5.00.

Si usted fuma medio paquete al día, está gastando aproximadamente \$75 al mes en cigarros.

En un año usted podría ahorrar casi \$1000 dólares si deja de fumar.

Otro costo de fumar es la atención médica. A medida que envejece, el fumar causa más problemas en el cuerpo. Es posible que necesite gastar más dinero en medicamentos. Es posible que tenga que ver a su proveedor de salud más seguido.

El dejar de fumar hoy mismo le ahorrará mucho dinero que podrá gastar en otras cosas.

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

Para la mayoría de la gente, hay cosas que dificultan el dejar de fumar, incluyendo:

- adicción a la nicotina.
- el hábito de fumar.
- la dependencia en los cigarrros.

La adicción a la nicotina

Los cigarrros contienen nicotina. La nicotina es una droga adictiva. Afecta partes del cerebro que producen sentimientos de bienestar. Para dejar de fumar, la mayoría de la gente necesita tomar medicamentos que contienen un poco de nicotina, que se puede disminuir poco a poco para ayudarle al cuerpo dejarlo.

Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su proveedor. Esto es importante para que usted siga sintiéndose lo mejor posible. Si tiene alguna pregunta, llame a su proveedor. Dígale a su proveedor si no tiene recursos para comprar sus medicinas o si tiene efectos secundarios.

El hábito de fumar

El dejar de fumar puede ser difícil porque el fumar se convierte en hábito y parte de su vida. La gente que fuma responde al antojo físico. El ritual de encender el cigarro, tenerlo en la mano y fumar. Esto es parte del hábito. Existen claves para dejar de fumar que facilitan dejarlo. Encuentre nuevas maneras para enfrentarlo. Trate de crear nuevos rituales.

- Tendrá pensamientos y deseos de fumar. Para enfrentarlos debe aprender a lidiar con esos deseos sin fumar.
- Hay dos maneras de enfrentarlos. Cambie lo que hace y cambie su manera de pensar.
- Puede hacer estos cambios antes de encontrarse en una situación tentadora. Así sus deseos de fumar no serán tan fuertes.

- El lidiar con esto es difícil. Esto romperá factores desencadenantes y conexiones con el fumar.

Algunas maneras para ayudarle a enfrentar estas situaciones diarias incluyen:

- **Póngale un alto a sus pensamientos**
– Cuando empiece a tener un pensamiento negativo o preocupante, deje de pensar en eso y reemplácelo con un pensamiento positivo.
- **Distracción** - En lugar de fumar, haga ejercicio, como caminar, o lea o vea algo chistoso.
- **Visualización** - Imagínese venciendo cualquier estrés que se atravesase en su camino.

- **Aceptación de pensamientos** – Acepte que tendrá pensamientos negativos y que no importan. Es importante recordar que todos tienen pensamientos negativos de vez en cuando.
- **Evadir situaciones** – A veces uno puede evadir una situación que provocan el deseo de fumar.
- **Escape** – ¡Descanse! Si se encuentra en una situación estresante, puede alejarse o darse unos minutos para calmarse en lugar de fumar. Recuerde decirse a sí mismo, “puedo lidiar con esto” y “estoy en control”.
- **Cambie los patrones de conducta o rutinas** – Empiece nuevos hábitos o rutinas que apoyan su estilo de vida.

Dependencia en los cigarros

Algunos fumadores creen que hay un ingrediente en los cigarros que calma o relaja. Es fácil confundir la sensación de estrés con los síntomas de abstinencia.

Cuando siente los síntomas de abstinencia de nicotina pueden ser parecidos al estrés, y el fumar un cigarro puede hacerle pensar que está aliviando el estrés. Esto no es cierto. Al contrario, lo que pasa es que el cigarro sigue alimentando la adicción.

Trate de imaginar una situación estresante. ¿Cómo podría lidiar con la situación exitosamente sin la necesidad de un cigarro? ¿Qué haría si alguien le ofreciera un cigarro? Practique contestar, “no, gracias. ¡Puedo lidiar con esto sin fumar!”

Preparándose para dejar de fumar

¿Ha tratado de dejar de fumar antes?
¿Qué cosas se interpusieron en su camino para impedirle dejar de fumar? ¿Qué pudo haber hecho mejor? El lograr dejar de fumar es un proceso y sus intentos pasados fueron “práctica”. Cuando analiza lo que funcionó y lo que no funcionó en el pasado, podrá decidir lo que su plan debe de ser ahora.

Piense en sus logros de su vida que más lo enorgullecen. Si usted puede hacer eso, ¡usted puede dejar de fumar!

No trate de acelerar el proceso de parar de fumar. En su lugar, establezca unos sólidos fundamentos y desarrolle herramientas para sí mismo para que pueda dejar de fumar para siempre.

Es importante identificar con anticipación los problemas que pueden causar obstáculos. Si usted fuma cuando otras personas fuman, tal vez puede salir a caminar para evitar la situación. Si fuma cuando está estresado, tal vez le ayude el ejercicio de respiración profunda o escoja otras maneras para lidiar con su estrés. Esté preparado con anticipación.



Prepare a su familia y amigos para el día que dejará de fumar. Si hay otro fumador en el hogar:

- hable con el fumador acerca de cuándo y dónde él o ella van a fumar. Limite el lugar donde se fume a un solo cuarto o sección de la casa o afuera.



- pídale que mantenga sus cigarrillos fuera de la vista.
- pídale que use un cenicero, el cual debe mantener limpio y guardado cuando no lo use.

- Finalmente, después de tres o cuatro semanas, invite a la persona que vive con usted a cenar para agradecerle por su ayuda.

El día que deja de fumar

Las investigaciones indican que escoger un día específico para dejar de fumar tiende a ser la mejor técnica para la mayoría de la gente. El dejar de fumar “gradualmente” o “eventualmente” no funciona. Está bien si quiere disminuir la cantidad de fumar antes de parar completamente en el día indicado. Sin embargo, todavía es importante tener un día designado para hacerlo.

Es normal sentir miedo o preocupación por dejar de fumar. Los hábitos son difíciles de romper. No se preocupe si no tuvo éxito en el pasado para dejar de fumar. Sólo enfóquese en tomar los pasos necesarios y en seguir el programa de su proveedor de salud.

Usted debe deshacerse de TODOS los cigarros y accesorios para fumar antes de su último día como fumador. Esto incluye lavar y deshacerse de todos los ceniceros. Es muy importante deshacerse de TODOS los cigarros que estén en la casa, en el carro, la bolsa, el escritorio, los cajones, etc. Cualquier cigarro que permanezca pudiera causar problemas durante el proceso de dejar de fumar.

En su primer día de abstinencia, empezará a tomar el medicamento recetado por su proveedor de atención médica para dejar de fumar. Sin embargo, si está tomando Zyban o Chantix, empezará a tomarlo 7 a 10 días antes.

Estos medicamentos le ayudarán con algunos de los síntomas de ansiedad cuando deja de fumar. Son una parte muy

importante del proceso, pero no son “pastillas mágicas” para dejar de fumar. No cambian la manera que usted lidia con la situación, las tentaciones ni los factores desencadenantes de fumar.

Resolviendo el problema

¿Qué ocurre si tiene una recaída?

En caso de recaer después de su fecha para dejar de fumar, es importante repasar sus metas. ¿Por qué quiere dejar de fumar? Piense en lo malo que es el fumar para su salud, la de su familia y sus amigos.

Identifique las cosas que hizo después de su último día de fumar que le funcionó. ¿Cuáles fueron sus logros? Piense en el número de cigarrillos que NO fumó durante tiempo.

Identifique lo que hizo que no funcionó. ¿Qué

puede cambiar para tener éxito?

Programe otro día para dejar de fumar.
Puede hablar con su proveedor de atención médica u otro amigo de confianza para que le ayude.

¡Dejar de fumar es difícil pero usted puede hacerlo!

Apoyo

Identifique su red de apoyo. Comuníqueles que necesita ayuda para dejar de fumar. Ellos pueden:

- recordarle a tomar su medicamento.



- tomar caminatas con usted.
- distraerle cuando se le antoje un cigarro.

Existen grupos de apoyo o páginas web que pueden ayudarle a dejar de fumar. Su proveedor de atención médica puede darle algunas sugerencias.

Dícales a su familia y amigos cómo se siente al dejar de fumar. Dícales cómo le pueden ayudar.

Está bien pedir ayuda. Hable con su proveedor, enfermera o su administrador de caso.

Recursos

Smokefree.gov

(800) 784-8669

TTY: (800) 332-8615

<http://www.smokefree.gov>

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC / Office on Smoking and Health*)

(800) 784-8669

TTY: (800) 332-8615

http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.htm

La Sociedad Americana del Cáncer

(800) 227-2345

<http://www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guidetoquittingsmoking/index>

Mayo Clinic

<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/quit-smoking/basics/quitsmoking-basics/HLV-20049487>

Impreso en los EE. UU.

38337DM0114