

Impreso en los EE.UU.



Claro y Fácil #11



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
1-888-275-8750
TTY: 1-866-735-2929

Molina Healthcare
Línea de TeleSalud
Disponible las 24 Horas
1-866-648-3537
TTY: 1-866-833-4703

Skypark Publishing

Subtítulos de Claro y Fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y Depresión

Libro 4 – Enfermedad renal en etapa terminal
(ESRD, por sus siglas en inglés)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad Pulmonar Obstructiva
Crónica(EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad de las Arterias
Coronarias

Libro 10 – Cómo Cuidar de su Familia
Enferma

Libro 11 – Ayuda para dejar de Fumar

Libro 12 – Niños y el Asma

Libro 13 – Niños y Diabetes

Libro 14 – Cómo Mantener a su Familia Sana

Libro 15 – El Asma y la EPOC

Libro 16 – La Hipertensión y La Enfermedad
de las Arterias Coronarias

Claro y Fácil

Libro 11 – Ayuda para Dejar de Fumar

Importantes Números de Teléfonos

Doctor: _____

Doctor: _____

Familiar: _____

Vecino/a: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudar a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de Salud y Bienestar son sin ningún costo. Estos programas 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 recibos de cobros, de farmacias y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros doctores, 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 libretas. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de cuidados para la salud. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si usted tuviera otros problemas.

Usted es parte de estos programas. Llámenos si usted quisiera más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Usted puede decidir que lo remuevan del programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantenerse en buen estado de salud.

Si usted necesita esta información 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

Claro y Fácil

Libro 11 – Ayuda para Dejar de Fumar

Introducción.....	6
Razones para Dejar de Fumar.....	8
¿Por Qué es Tan Difícil Dejar de Fumar?..	13
Adicción a la Nicotina.....	13
El Hábito de Fumar.....	14
Dependiendo de los Cigarros.....	17
Preparándose para Dejar de Fumar.....	18
El Día de Dejarlo.....	21
Resolviendo el Problema.....	23
Apoyo.....	24
Recursos.....	26

Introducción

Usted y su doctor pueden trabajar juntos para que le ayude a estar tan saludable como sea posible. Esta libreta le brinda algunos consejos rápidos acerca de lo que usted puede hacer para dejar de fumar.

No debe de usar esta información en lugar de lo que su proveedor de salud le indique. Si tiene problemas de salud, asegúrese de ver a su doctor (o a su Proveedor de Cuidados Primarios) para que reciba tratamiento.

Para preguntas acerca de medicamentos o inquietudes acerca de su salud, llame a su doctor. Usted no debe de usar esta información en lugar de lo que su proveedor de salud le indique.



Esta libreta es para ayudarle solamente. No toma el lugar de los cuidados de su proveedor. Si usted o su familia tienen una emergencia, deberá llamar a su proveedor, o ir a la sala de emergencia más cercana a usted.

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 principales razones por las cuales quiere dejar de fumar. Escríbalas y póngalas donde las pueda ver seguido. Las puede poner en el espejo de su baño. Llévelas consigo en su bolso de mano o cartera.

Cuando crea que necesite estar más motivado/a para dejar de fumar, vea su lista de nuevo y recuerde sus razones por las que quiere parar.

Su Salud

Su salud es afectada cuando fuma. El fumar puede causar muchas enfermedades en el cuerpo. El fumar puede empeorar enfermedades existentes. El fumar afecta su apariencia y su olor.

El fumar puede causar lo siguiente:

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

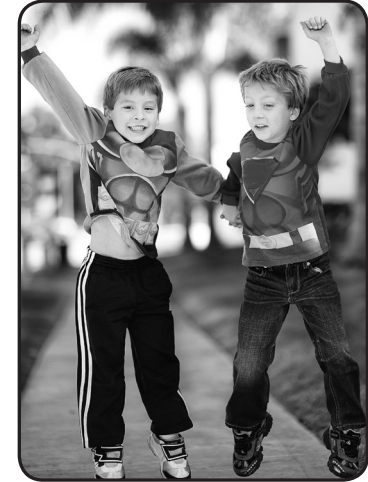
El fumar empeora estas condiciones:

- Asma
- Presión arterial alta.
- Colesterol alto.
- Enfermedad de las encías que puede causar la pérdida de dientes.

Su Familia

Su familia será más sana si deja de fumar. El humo de segunda mano es el humo que hay en el aire cuando alguien más está fumando. Es peligroso para la familia y los amigos, ya que puede causar cáncer y problemas en los pulmones. Es particularmente dañino para los niños y las mujeres embarazadas.

Los niños que respiran humo de segunda mano 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 segunda mano corren más riesgo de dar a luz bebés prematuros.

Otros adultos en el hogar tienen más riesgo de cáncer del pulmón y otros cánceres.

Su Bolsillo

El fumar es caro. El precio promedio de un paquete de cigarrillos es de unos \$5.00 dólares.

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

En un año usted podría ahorrarse casi \$1000 dólares si dejara de fumar.

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

El dejar de fumar ahora 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. Estas son:

- Adicción a la nicotina.
- Hábito de fumar.
- Dependencia en los cigarros.

Adicción a la Nicotina

Los cigarros contienen nicotina. La nicotina es una droga adictiva que afecta las partes del cerebro que nos hacen sentir bien. Para dejar de fumar, la mayoría de la gente necesita tomar medicamentos que contengan un poco de nicotina, que poco a poco se va reduciendo la dosis para ayudar al cuerpo a renunciar al cigarro.

Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indique su doctor. Esto es muy importante para que usted se sienta lo mejor posible. Si tiene alguna pregunta, llame a su doctor. Dígale a su doctor si no tiene recursos para comprar sus medicinas o si usted tiene algún efecto secundario.

El Hábito de Fumar

El dejar de fumar puede ser difícil porque el fumar se convierte en hábito y en parte de su vida. La gente que fuma responde al antojo físico. El ritual de encender el cigarrillo, tenerlo en la mano y fumar. Es parte del hábito. Existen claves para que el dejar de fumar sea más fácil: Encuentre nuevas maneras de confrontarlos, y establezca nuevos rituales.

- Usted tendrá pensamientos y deseos de fumar. El confrontarlos es el aprender a lidiar con esos deseos pero sin fumar.
- Hay dos maneras de confrontarlos. Cambie lo que hace y cambie su manera de pensar.
- Usted puede hacer estos cambios antes de encontrarse en una situación tentadora. Así sus deseos de fumar no serán tantos.
- El enfrentarse cuesta trabajo. Pero esto romperá factores desencadenantes y conexiones con el fumar.

Estas son algunas maneras de enfrentar las situaciones de la vida diaria:

- **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/vea algo chistoso.
- **Visualización** - Imagine que está venciendo cualquier estrés que se atraviese en su camino.
- **Aceptación de pensamientos** - Dése cuenta de que va a tener pensamientos negativos y está bien. Es importante saber que todos tienen pensamientos negativos de vez en cuando.
- **Evadir** - A veces uno puede evadir una situación que le pueden provocar los deseos de fumar.
- **Escape** - ¡Tome descansos! En caso de encontrarse 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 patrones de conducta o rutinas** - Empiece nuevos hábitos o rutinas que apoyen su estilo de vida.

Dependencia en los Cigarrillos

Algunos fumadores creen que hay un ingrediente en los cigarros que calma o relaja. Es fácil confundir la sensación de estrés con la lucha de los deseos de fumar y tener que abstenerse. Cuando siente la lucha de no tener la nicotina puede parecer estrés, y fumar un cigarro puede parecer que alivia el estrés. Esto no es cierto. Por el contrario, lo que pasa es que el cigarrillo sigue alimentando la adicción.

Trate de imaginar una situación estresante. ¿Cómo podría usted lidiar con la situación exitosamente sin la necesidad de un cigarro? ¿Qué haría si alguien le ofreciera un cigarro? Practique diciendo: “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 que impidió que lo dejara? ¿Qué pudo haber hecho mejor? El lograr dejarlo es un proceso y sus pasados intentos fueron “prácticas”. Cuando analice lo que funcionó y lo que no funcionó en el pasado, entonces podrá decidir en lo que su plan deberá ser ahora.

Piense en sus logros y éxitos en la vida, y en lo que más esté orgulloso de haber conquistado. Piense, si pudo hacer eso, ¡puede dejar de fumar!

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

Es importante que con anterioridad identifique problemas que pudieran haber sido obstáculos. Si usted fuma cuando otros fuman, pues en lugar de quedarse ahí,

tal vez sea mejor salir a caminar y evitar la situación. Si usted fuma cuando está estresado, tal vez le ayude el ejercicio de respirar profundamente o escoja lidiar de otra manera con su estrés. Esté preparado/a de antemano.



Prepare a su familia y amigos para el día que deje de fumar. Si hay otros fumadores 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 al fumador que tenga sus cigarrillos fuera de la vista.
- Pídale al fumador que use un cenicero, el cual debe de estar 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 de Dejarlo

Los estudios han demostrado 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 quebrantar. 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 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 quedara pudiera causar problemas durante el proceso de parar de fumar.

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

Estos medicamentos le ayudarán con algunos de los síntomas de ansias al dejar de fumar. Son una parte muy importante del proceso, pero no son las “pastillas mágicas” para dejar de fumar.

No cambian la manera en que usted se enfrenta a los impulsos, las tentaciones o desencadenantes de fumar.

Resolviendo el Problema

¿Qué pasa si recae?

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

Identifique lo que hizo después de su último día de fumar que le funcionó. ¿Cuáles veces “ganó”? Piense en el número de cigarros que **NO** fumó durante este tiempo.

Identifique lo que hizo que no le funcionó. ¿Qué puede cambiar para tener buenos resultados?

Programe otro día para dejar de fumar. Puede hablar con su proveedor de salud u otro amigo de confianza para que le ayuden.

¡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 que tome su medicina.
- Salir a caminar con usted.



- Distráerle cuando se le antoje un cigarro.

Existen grupos de apoyo o sitios web que pueden ayudarle a dejar de fumar. Su proveedor de salud puede darle sugerencias.

Dígales a sus parientes y amigos lo que usted siente al dejar de fumar. Déjeles saber cómo le pueden ayudar.

ESTÁ BIEN pedir ayuda. Hable con su doctor/a, enfermero/a o administrador/a de caso.

Recursos

Smokefree.gov

<http://www.smokefree.gov/>

CDC Quit Smoking Resources:

<http://www.cdc.gov>

Stay Healthy: American Cancer Society

<http://www.cancer.org>

Nicotine Dependence

<http://www.mayoclinic.com>

Notas
