

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · TÓRAX Y RESPIRACIÓN

Dejar de fumar y de vapear

EM Orbit

Usted recibe esta hoja porque fuma o vapea. Dejarlo es lo mejor que puede hacer por su salud, sea cual sea su edad. Su visita de hoy es un buen momento para empezar. Esta hoja explica cómo hacer más fácil dejarlo.

¿Qué es?

La nicotina es muy adictiva, por eso dejarlo puede ser difícil, y muchas personas necesitan varios intentos. Fumar daña el corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos y la piel, y causa muchos cánceres. Los vapeadores también contienen nicotina y otras sustancias químicas, y no son inofensivos. Los beneficios empiezan en pocos días: mejoran la respiración y el gusto, y el riesgo de infarto baja durante los meses siguientes. El apoyo y los medicamentos hacen que sea mucho más probable lograrlo.

Cómo cuidarse en casa

- Elija pronto una fecha para dejarlo y dígaselo a su familia y amigos para que puedan apoyarle.
- Retire los cigarrillos, mecheros, vapeadores y ceniceros de su casa, su coche y su trabajo.
- Observe sus desencadenantes, como el café, el estrés o las comidas, y planee hacer otra cosa.
- Las ganas intensas pasan en unos minutos. Espere, beba agua, respire hondo o salga a caminar.
- Mantenga su casa y su coche libres de humo para proteger a los niños y a otras personas.
- Si tiene una recaída, no se rinda. Aprenda de ella e inténtelo de nuevo.

Medicamentos

- Los parches, chicles, pastillas o aerosoles de nicotina alivian las ganas de fumar. Usar un parche junto con un producto de acción rápida funciona mejor. Siga las instrucciones del envase o de su farmacéutico.
- Su médico puede ofrecerle un medicamento con receta que le ayude a dejarlo.
- Dígale a su médico que lo ha dejado, porque algunos medicamentos pueden necesitar revisión.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia, centro de salud o farmacéutico en 1 a 2 semanas para hacer un plan para dejar de fumar.
- Pregunte por un servicio de apoyo o un programa para dejar de fumar cerca de usted.
- Pida una revisión de su presión arterial, sus pulmones y su riesgo cardiaco.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Dolor, presión u opresión en el pecho que dura más de unos minutos**
- **Mucha falta de aire, o labios azulados**
- **Tos con sangre**
- **Hinchazón de la cara, los labios o la lengua, o dificultad para respirar después de empezar un medicamento**
- **Pensamientos de hacerse daño, o un cambio grave y repentino en su estado de ánimo**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.