

EPOC: Dejar de Fumar

Fumar es la causa más común de una EPOC.

Si continúa fumando, va a empeorar rápidamente su EPOC provocando que sea más difícil que respire. Esto es por lo que necesita dejar de fumar en este momento. Es lo mejor que puede hacer para ayudarse.

¿Cómo se logra dejar de fumar?

Hay varias maneras de dejar de fumar. Hable con su profesional médico para saber cuál sería la mejor para usted.

Una manera de hacerlo es escoger un día específico. Una o dos semanas antes escoja un día para dejar de fumar. Ese será el Día que Dejará de Fumar.

"Voy a cumplir 60 el 14 de agosto. Es el día que voy a dejarlo." - Leta, Paciente

Entre hoy y el día escogido, puede planear y preparar una estrategia para dejar de fumar.

Hay una variedad de actividades que puede hacer para prepararse.

Empiece por identificar lo que incita a que fume. Estos son hábitos y emociones que lo empujan a fumar. ¿Hay algo que puede hacer para evitarlos o aminorarlos?

Por ejemplo, si cada vez que termina de comer fuma, piense en lo que podría hacer en lugar de fumar.

Escoja cómo va a hacerlo.

Hay dos métodos para dejar de fumar.

Algunos deciden dejar de fumar por completo en ese día escogido.

Otros encuentran que, si empiezan a reducir el número de cigarrillos que fuman, dejarán de hacerlo para el día escogido.

¿Cuál piensa que escogería usted?

"Voy a fumar menos y usar un parche de nicotina." - Leta, Paciente

Otra parte de su plan es decidir si quiere usar algo para ayudarlo a limitar o dejar el cigarrillo.

EPOC: Dejar de Fumar

Por ejemplo, los parches y el chicle de nicotina permiten que su cuerpo necesite cada vez menos nicotina.

Hay disponibles productos de reemplazo de nicotina con y sin receta médica.

Además, hay medicamentos recetados que pueden ayudarlo a enfrentarse mejor a dejar de fumar.

Hable con su profesional médico sobre el método que sea mejor para usted.

La mayoría de las personas tratan varios métodos antes de lograr dejar de fumar por completo. Antes de que llegue su día escogido, debe eliminar todos los cigarrillos y ceniceros que tenga en casa.

También, ¡no debe reemplazar el cigarrillo por otra forma de tabaco, como tabaco masticable o puros! Estos son igual de peligrosos para su salud.

Considere unirse a un grupo de apoyo para personas que dejan de fumar, online o en persona. Encontrará apoyo en su camino para dejar de fumar por completo.

Muchas personas encuentran que estos grupos los ayudan a dejar de fumar y no volver a hacerlo.

Entre en American Lung Association www.lung.org para mayor información.

Ahora que su día especial ha llegado y pasado, aquí le damos unos tips que pueden ayudarlo si tiene la necesidad de un cigarrillo: coma un refrigerio saludable, beba un vaso con agua, o salga a caminar.

Estas actividades pueden ayudar a reducir la necesidad del tabaco y son buenas para usted.

Evite estar con otros fumadores o situaciones que lo tienten a fumar. Esto es difícil si un miembro de la familia o su pareja fuman.

"En realidad voy a necesitar tu ayuda el 14 de agosto, cuando deje de fumar, por favor no fumes enfrente de mí." - Leta, Paciente

No puede evitar a su familia, pero puede tomar una disposición positiva y hablar abiertamente con ellos sobre la manera que lo pueden apoyar a no fumar.

Y evite el cigarrillo pasivo. Puede ser tan dañino para los pulmones como fumar.

EPOC: Dejar de Fumar

"A veces paso enfrente de personas que fuman afuera; ya no aguanto más el olor a cigarro." - Bill, Paciente

Para las personas con EPOC, una de las mejores cosas que pueden hacer para sí mismos, es dejar de fumar.

Ahora es el tiempo de dejar de fumar. Aunque haya tratado en el pasado, no se dé por vencido.

Muchas personas dejan de fumar varias veces, antes de lograrlo, en definitiva.

Recuerde que hay varias maneras para dejar de fumar. Si probó un método y no funcionó, trate otro.

Dejar de fumar es lo más importante que puede hacer para sus pulmones.

Consulte a su profesional médico para encontrar el método que será mejor para usted.

"Yo diría que, si no hubiera dejado de fumar, probablemente no estaría aquí. Pero lo estoy y estoy agradecido, doy gracias a Dios." – Michael, Paciente

Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para su EPOC y salud en general. ¡Formule un plan hoy para dejar de fumar!