



# 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](http://Espanol.SmokeFree.gov) para obtener más información.
- Puede encontrar más recursos en español aquí: [Lung.org/Espanol](http://Lung.org/Espanol).

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