

Cómo dejar de consumir tabaco

El Director de Salud Pública de los EE.UU. afirma que “abandonar el hábito [dejar de fumar o de consumir tabaco] representa el paso más importante que se puede tomar para prolongar y elevar la calidad vida”. Dejar el hábito no es fácil, pero con ayuda sus probabilidades de lograrlo son mayores. La Sociedad Americana Contra El Cáncer pone a su disposición la información a continuación y otros recursos sin costo llamando al 1-800-227-2345.

[Cómo enfrentar el tabaquismo](#)

Recuerde, la adicción al tabaco es tanto física como mental. Para la mayoría de las personas, la mejor manera de dejar de fumar será una combinación de medicina, un método para cambiar los hábitos personales y apoyo emocional.

- [Hacer un plan y prepararse para su Día de Abandonar el Tabaco](#)
- [Dejar el tabaquismo con o sin humo](#)
- [Dejar los cigarrillos electrónicos](#)
- [Cómo sobrellevar la parte mental de la adicción al tabaco](#)
- [Terapia de reemplazo de nicotina para tratar el tabaquismo](#)
- [Medicamentos recetados contra el tabaquismo](#)
- [Métodos para dejar el tabaco sin el uso de medicamentos](#)
- [Cómo mantenerse alejado del tabaco después de abandonar el hábito](#)
- [Ayuda para sobrellevar las ansias y las situaciones difíciles al abstenerse del tabaquismo](#)

[Más recursos e información](#)

Dejar de fumar es la primera parte, ahora hay que dejar de fumar. Estos son algunos consejos que pueden ayudar.

- [Razones para dejar de fumar](#)

- [Beneficios que ofrece dejar de fumar](#)
- [1-855-DÉJELO-YA \[línea de ayuda del CDC\]](#)

Hacer un plan y prepararse para su Día de Abandonar el Tabaco

- [Tome la decisión para abandonar el hábito de consumir tabaco](#)
- [Fije la fecha para su Día de Abandonar el Tabaco](#)
- [Prepárese para el día que dejará de fumar](#)
- [Qué más puede hacer antes de su Día de Abandonar el Tabaco](#)
- [El día que deje de fumar](#)

No existe un método que sea considerado como el que garantice abandonar el hábito (**cesación**), pero hay algunas medidas que pueden tomarse cuando una persona decide aplicarse para lograrlo. Estos pasos pueden ser útiles ya sea que usted o un ser querido esté intentando dejar el tabaquismo en cualquiera de sus formas (tabaco para fumar, masticar o inhalar).

Tome la decisión para abandonar el hábito de consumir tabaco

Dejar de fumar o de consumir tabaco en cualquiera de sus formas es una decisión que solamente usted puede tomar. Es probable que las demás personas quieran que deje el hábito, pero es usted quien debe realmente comprometerse.

Piense [por qué quiere hacerlo](#)¹.

- ¿Le preocupa que pueda padecer una [enfermedad relacionada con el tabaquismo](#)²?
- ¿Realmente cree que los [beneficios de abandonar el hábito](#)³ superan los beneficios de continuar consumiendo tabaco?
- ¿Conoce a alguien que ha tenido problemas de salud debido al tabaquismo o por estar alrededor de alguien con este hábito?
- ¿Le interesa buscar formas de ahorrarse el dinero que gasta en cigarrillos u otras

formas de tabaco?

- ¿Está en busca de mejorar su estado de salud para algún evento próximo, tal como una boda en la familia?
- ¿Ya se ha decidido por hacer un intento serio para abandonar el hábito?

Escriba sus razones para dejar el hábito de modo que pueda repasarlas cada vez que le surja el deseo de consumir tabaco.

Fije la fecha para su Día de Abandonar el Tabaco

¿Qué es importante al momento de seleccionar el día para dejar el hábito?

Una vez que ha decidido dejar de fumar, usted está preparado para elegir una fecha. Este es un paso clave. Elija una fecha en el próximo mes como su Día de Abandonar el Tabaco. Si escoge una fecha muy lejana, esto le dará tiempo para cambiar de opinión. Aun así, debe darse suficiente tiempo para prepararse. Puede elegir una fecha que tenga un significado especial, como un cumpleaños o aniversario, o bien, puede que su Día de Abandonar el Tabaco lo haga coincidir con el [Gran día para dejar de fumar](#)⁴ (el tercer jueves de noviembre de cada año). Simplemente escoja la fecha cualquiera que le resulte mejor. Encierre con un círculo la fecha en su calendario. Haga un compromiso firme y personal de abandonar el hábito en esa fecha. Comparta con otros lo que busca lograr con su plan.

¿Cómo planea dejar de fumar?

Hay muchas maneras para dejar de fumar, y puede que algunas le funcionen mejor que otras. La [terapia de reemplazo de nicotina](#) y los [medicamentos recetados](#), son algunos entre [otros métodos](#) disponibles para dejar de fumar. Puede que también se obtenga algún beneficio con los medicamentos para dejar el consumo de los otros tipos de productos del tabaco. aprenda más sobre las maneras de parar su tabaquismo de modo que pueda encontrar el método que sea el mejor para usted. También es una buena idea consultar con su médico o dentista, y pedirles sus consejos y apoyo. Además, consulte con la organización de su seguro o plan de salud sobre los recursos o programas que estén cubiertos para este propósito, tal como medicamentos y orientación profesional.

El [apoyo](#) es otra parte clave de su plan. Los programas de apoyo en persona para dejar el hábito con profesionales de la salud, las líneas de ayuda telefónica para la cesación, las reuniones anónimas para quienes afronten una adicción a la nicotina, los materiales de autoayuda como libros y folletos, y los consejeros pueden ser fuentes de gran

ayuda. Dígale también a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted decidió dejar de fumar. Ellos pueden darle ayuda y ánimo, lo que aumenta sus probabilidades de dejar el hábito por siempre.

Combinar dos o más de los recursos disponibles para combatir el tabaquismo resulta más eficaz que emplea uno por sí solo.

Prepárese para el día que dejará de fumar

A continuación se presentan algunos pasos que le ayudarán a prepararse para el Día de Abandonar el Tabaco:

- Seleccione la fecha y márquela en su calendario.
- Informe a sus amigos y familia sobre el “Día que dejará de fumar”.
- Deshágase de todos los cigarrillos, ceniceros y/o cualquier producto del tabaco que haya en su casa, automóvil y lugar de trabajo.
- Tenga disponibles sustitutos orales: goma de mascar sin azúcar, trozos de zanahoria, caramelos macizos, palitos de canela, agitadores de café, popotes o sorbetes y/o palillos de dientes.
- Establezca un plan. ¿Utilizará terapia de reemplazo de nicotina u otros medicamentos? ¿Recurrirá a alguna línea de ayuda telefónica para dejar el hábito? ¿Irá a alguna clase de orientación para dejar el tabaco? De ser este su caso, llame para informarse sobre cómo inscribirse tan pronto como le sea posible.
- Hable con su médico sobre qué es los métodos que han dando los mejores resultados y hable consulte con la organización de su seguro o plan de salud sobre la cobertura de los programas y medicamentos.
- Practique diciendo: “No gracias, dejé de consumir tabaco”.
- Establezca un sistema de apoyo. Éste puede consistir en un programa de grupo o un amigo o familiar que haya dejado de fumar y que esté dispuesto a ayudarlo.
- Pídale a su familia y a sus amigos que aún consumen tabaco que no lo hagan a su alrededor ni que dejen cigarrillos a su alcance o donde usted pueda verlos.
- Si usted está usando bupropión o vareniclina, tome su dosis recetada cada día hasta el día que fijó para dejar de fumar.
- Piense sobre sus intentos previos de dejar de fumar. Procure determinar qué fue lo que funcionó y qué fue inútil.

Dejar de fumar con éxito es cuestión de planificación y compromiso, no de suerte. Decida ahora cuál será su propio plan.

Qué más puede hacer antes de su Día de Abandonar el Tabaco

Limite la cantidad que consume

Una forma de dejar el hábito consiste en ir reduciendo el número de cigarrillos o la cantidad de tabaco que consume cada día. Al hacer esto, usted disminuye lentamente la cantidad de nicotina en su cuerpo. Trate de lograr haber reducido a la mitad lo que normalmente consume antes de dejar el hábito por completo. Si usted suele llevar consigo su suministro de tabaco o cigarrillos en cierta cantidad, procure dejar de traer esto con usted. En su lugar, lleve consigo alguno de los sustitutos orales anteriormente mencionados.

Limite cuándo y dónde consume

Procure también reducir los momentos y lugares en los que consume tabaco. Esto le dará la oportunidad de saber cuándo su deseo de consumir tabaco se vuelve más intenso. Con ello, usted podrá determinar una estrategia en cuanto algo provoque su deseo de consumo. Nuevamente, una vez que haya decidido dejar de consumir tabaco en cierto lugar, asegúrese de no llevar consigo el tabaco cuando se encuentre en dicho lugar. En su lugar, use uno de los sustitutos orales anteriormente mencionados.

Postergue su consumo de tabaco cuando le surja el deseo de hacerlo

Aguante todo el tiempo que le sea posible antes de ceder ante el deseo. Comience por intentar al menos 10 minutos, y después aumente cada vez el tiempo a un lapso mayor hasta el día en que estableció dejar el consumo por completo. Determine cuáles son sus tres provocadores más intensos y evite el consumir tabaco ante dichos momentos tentadores. Al comienzo esto será duro, pero con la práctica se volverá menos difícil de hacer.

El día que deje de fumar

Con el transcurso del tiempo, el tabaquismo se convierte en un fuerte hábito. Los acontecimientos cotidianos, como levantarse por la mañana, terminar una comida, tomar café o tomar un descanso en el trabajo, a menudo provocan el deseo de consumo. Romper el vínculo entre la provocación y el consumo de tabaco le ayudará a dejar el hábito.

En su Día de Abandonar el Tabaco, lleve consigo y revise esta lista:

- No consuma tabaco. Esto significa nada en lo absoluto (¡ni siquiera una sola “probadita”!).
- Manténgase ocupado(a), procure caminar, haga rondas breves de ejercicios u otras actividades o pasatiempos.
- Tome mucha agua y/o jugos.
- Comience a usar la terapia de reemplazo de nicotina, si así lo ha elegido.
- Asista a una clase de orientación para para dejar el consumo de tabaco o siga su plan de autoayuda.
- Evite las situaciones donde el deseo de consumir tabaco es incontenible.
- Evite a las personas mientras consumen tabaco.
- Beba menos alcohol o absténgase por completo.
- Piense sobre cómo puede cambiar su rutina. Use un camino diferente para ir al trabajo. Tome té en lugar de café. Desayune en otro lugar o coma distintos alimentos.

Esté preparado(a) para sentir fuertes deseos de consumir tabaco y las ansias que esto conlleva las cuales serán muy intensas. Sin embargo, es importante recordar que estos deseos se disiparán independientemente de que caiga o no en la tentación. Utilice los siguientes consejos para ayudar a combatir el impulso de fumar:

- **Espere** unos 10 minutos. Repita si es necesario.
- **Respire profundamente.** Cierre los ojos, inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca. Imagínese sus pulmones llenos de aire limpio y fresco.
- **Beba agua** lentamente, sorbo a sorbo.
- **Haga algo distinto.** Algunas actividades provocan ansias de fumar. Levántese y camine por los alrededores.

A menudo este truco sencillo le permitirá ir más allá del impulso irresistible de consumir tabaco.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/razones-para-dejar-de-fumar.html
2. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/riesgos-para-la-salud-

- [debido-al-tabaquismo/fumar-tabaco.html](#)
3. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/los-beneficios-que-ofrece-dejar-de-fumar-con-el-paso-del-tiempo.html
 4. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/el-gran-dia-de-no-fumar.html
 5. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

American Cancer Society. *Cancer prevention and early detection facts & figures, 2019-2020*. Available at <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/cancer-prevention-and-early-detection-facts-and-figures/cancer-prevention-and-early-detection-facts-and-figures-2019-2020.pdf>. Accessed October 10, 2020.

American Cancer Society Cancer Action Network. *States can help finish the fight against tobacco by boosting funding for tobacco prevention and cessation efforts*. 2016. Available at <https://www.fightcancer.org/releases/new-report-states-can-help-finish-fight-against-tobacco-boosting-funding-tobacco-0>. Accessed October 10, 2020.

American Lung Association. *Tobacco cessation coverage in state exchanges, 2020*. Available at https://www.lung.org/getmedia/fb9cdabf-7062-4e49-b86b-74754ab642eb/exchange-data-report_final_1.pdf. Accessed October 10, 2020.

Boccio M et al. Telephone-based coaching. *American Journal of Health Promotion*. 2017;31(12):136-142.

Centers for Disease Control and Prevention. *Quit smoking*. Available at https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.htm. Accessed October 10., 2020.

Olenik A, Mospan CM. Smoking cessation: Identifying readiness to quit and designing a plan. *Journal of the American Academy of Physician Assistants*. 2017; 30(7):13-19.

Smokefree.gov. *Build your quit plan*. Available at <https://smokefree.gov/build-your-quit-plan>. Accessed October 10, 2020.

Smoking Cessation Leadership Center. *Ready to quit*. Available at <https://smokingcessationleadership.ucsf.edu/ready-quit>. Accessed October 10, 2020.

US Department of Health and Human Services. *What you need to know about quitting smoking: Advice from the Surgeon General*. Available at <https://www.hhs.gov/sites/default/files/2020-cessation-sgr-consumer-guide.pdf>. Accessed October 10, 2020.

US Preventive Services Task Force. *Tobacco smoking cessation in adults, including pregnant women: Behavioral and pharmacotherapy interventions*. 2015. Available at <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/document/RecommendationStatementFinal/tobacco-use-in-adults-and-pregnant-women-counseling-and-interventions>. Accessed October 10, 2020.

Actualización más reciente: febrero 8, 2021

Dejar el tabaquismo con o sin humo

- [¿Son realmente eficaces los programas de cesación?](#)
- [¿Y cuál es la opinión sobre los medicamentos usados para fortalecer los planes de cesación?](#)
- [¿Pueden los cigarrillos electrónicos ayudarme a dejar de consumir tabaco?](#)
- [¿Qué puedo hacer para aumentar mis probabilidades de dejar de fumar?](#)

Abandonar el tabaquismo (dejar de consumir tabaco) es muy parecido a bajar de peso. **Requiere de un compromiso firme por largo tiempo.**

Para quienes fuman, este proceso también es referido como programa o plan de **cesación**. Sin embargo, la cesación de alguna forma de tabaquismo puede que sea muy similar para otros tipos de productos del tabaco. Por ejemplo, dejar el tabaco sin humo puede asemejarse al proceso para dejar de fumar. Ambos implican productos de tabaco que contienen nicotina, y ambos implican las partes físicas, mentales y emocionales de la adicción. Muchas de las maneras de manejar los obstáculos mentales de abandonar el hábito son las mismas.

Lo más recomendable es que consulte con su médico sobre el plan que resulte más adecuado para usted. Consultar con el personal farmacéutico también puede resultar útil. No olvide verificar con la compañía de su seguro médico sobre la cobertura de los programas y recursos de cesación al tabaquismo. Consulte los primeros pasos que se deben tomar en el contenido sobre [preparación del plan para abandonar el hábito](#).

¿Son realmente eficaces los programas de cesación?

A medida que se prepare para su Día para Abandonar el Hábito y arme un plan para ello, puede que se pregunte sobre el costo de los programas de cesación y las tasas de éxito obtenidos con cada uno de los múltiples y diversos métodos disponibles. Por muchas razones, resulta difícil determinar las tasas de éxito, pues no todos los programas definen el éxito de la misma manera. Descubra cuáles son los objetivos de cada uno de los planes en los que podría interesarse. Por ejemplo, puede hacer las siguientes preguntas:

- ¿Se considera como éxito que la persona ya no esté consumiendo tabaco al finalizar el programa? ¿Se cuenta el éxito tras tres meses sin consumo? ¿Después de seis? ¿Al cumplir el año?
- ¿Cuenta como éxito consumir menos tabaco en lugar de haber eliminado el consumo por completo?
- ¿Cuál es el porcentaje o la tasa de casos exitosos del programa?
- ¿Qué tipo de seguimiento se realiza para confirmar la cantidad de casos de éxito?

Es importante recordar que es difícil dejar de fumar. En general, los programas de cesación parecen tener tasas de éxito relativamente bajas, pero aun así puede que valgan la pena. Según el cálculo de algunos de los expertos en el tema, solamente alrededor del 4% al 7% de las personas logran abandonar el hábito en algún intento dado sin el uso de un medicamento u otro tipo de ayuda. Por esta razón, encontrar un programa que se adapte a sus necesidades puede ser lo que realmente marque la diferencia.

¿Y cuál es la opinión sobre los medicamentos usados para fortalecer los planes de cesación?

Para las personas que buscan dejar de fumar cigarrillos, en algunos casos puede que combinar tanto los medicamentos recetados como los de venta sin receta proporcione mejores resultados que usar solamente uno. Puede que también se obtenga algún beneficio con los [medicamentos](#) para dejar de consumir los productos del tabaco sin humo. Es una buena idea acudir con su médico o dentista para pedir su consejo y apoyo para determinar lo que podría ser lo más adecuado para usted. Consulte con la compañía de su seguro o plan de salud sobre la cobertura para esto también.

¿Pueden los cigarrillos electrónicos ayudarme a dejar de consumir tabaco?

Actualmente, los cigarrillos electrónicos no están aprobados por la FDA para ayudar a dejar de fumar o de consumir los productos del tabaco sin humo. Esto es porque aún no hay suficiente investigación o evidencia al respecto. En contraste, hay una gran cantidad de evidencia contundente que indica que el uso de medicación aprobada por la FDA contra el tabaquismo puede ser eficaz en ayudar a la gente a dejar el tabaquismo, especialmente cuando se acompaña de asesoría y apoyo emocional. Para más información al respecto, refiérase al contenido sobre [lo que sabemos sobre los cigarrillos electrónicos](#)¹.

¿Qué puedo hacer para aumentar mis probabilidades de dejar de fumar?

El apoyo forma parte clave de su plan. En comparación con los medicamentos usados por sí solos, combinarlo con orientación, psicoterapia u otros tipos de apoyo emocional puede aumentar más las tasas de éxito.

Las terapias de conducta y de apoyo podrían aumentar aún más las tasas de éxito. También puede que le ayude a mantenerse libre del tabaco y no recaer.

Consulte la información que se adjunta con cualquier producto que esté usando para ver si el fabricante ofrece asesoría gratuita por teléfono. Hable con su proveedor de atención médica o póngase en contacto con nosotros para buscar información sobre asesoría emocional vía telefónica.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html
2. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

American Cancer Society. *Cancer prevention and early detection facts & figures, 2019-2020*. Available at <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/cancer-prevention-and-early-detection-facts-and-figures/cancer-prevention-and-early-detection-facts-and-figures-2019-2020.pdf>. Accessed October 10, 2020.

Boccio M et al. Telephone-based coaching. *American Journal of Health*

Promotion. 2017;31(12):136-142.

Centers for Disease Control and Prevention. *Quit smoking*. Available at https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.htm. Accessed October 10., 2020.

Rigotti N. Overview of smoking cessation management in adults. *UpToDate*. 2020.

US Department of Health and Human Services. *What you need to know about quitting smoking: Advice from the Surgeon General*. Available at <https://www.hhs.gov/sites/default/files/2020-cessation-sgr-consumer-guide.pdf>. Accessed October 10, 2020.

US Preventive Services Task Force. *Tobacco smoking cessation in adults, including pregnant women: Behavioral and pharmacotherapy interventions*. 2015. Available at <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/document/RecommendationStatementFinal/tobacco-use-in-adults-and-pregnant-women-counseling-and-interventions>. Accessed October 10, 2020.

Actualización más reciente: febrero 3, 2021

Dejar los cigarrillos electrónicos

- [¿Pueden los cigarrillos electrónicos ser de ayuda para dejar de fumar?](#)

Los cigarrillos electrónicos no contienen tabaco, pero muchos de ellos contienen nicotina, la cual se origina del tabaco. Debido a esto, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE.UU. clasifica a los cigarrillos electrónicos como “productos de tabaco” (refiérase al contenido sobre [lo que sabemos sobre los cigarrillos electrónicos¹](#)).

La cesación de alguna forma de tabaquismo puede que sea muy similar en muchas maneras para los otros tipos de productos del tabaco. Esto es debido a que las partes físico-emocionales de la adicción a la nicotina son muy similares. Muchas de las maneras de manejar los obstáculos mentales de abandonar el hábito son las mismas. Pero la mayoría de los expertos coinciden en que se requiere de más investigación sobre la mejor manera de abandonar el hábito de los cigarrillos electrónicos.

Mientras que puede que algunas personas logren dejar de usar los cigarrillos

electrónicas por sí solas, otras son propensas a tener dificultades en lograrlo, como aquellas con un hábito de consumo diario. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan seguir uno de los métodos que se sabe que son útiles para abandonar el hábito usados para otras formas de tabaquismo. Acceda a más información sobre cómo abandonar el hábito en el contenido sobre [hacer un plan para dejar el tabaquismo](#) y [cómo dejar de consumir tabaco que genera humo o en cualquiera de sus otras formas](#).

Si usted está teniendo dificultades para dejar el uso de cigarrillos electrónicos, hable al respecto con su médico o con el personal farmacéutico. Usted puede conseguir ayuda de otros servicios de apoyo, tal como de las líneas de ayuda telefónica estatales (1-800-784-8669) o de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (1-800-227-2345).

¿Pueden los cigarrillos electrónicos ser de ayuda para dejar de fumar?

Algunas personas que fuman han escogido probar con los cigarrillos electrónicos como un método para abandonar el hábito de los cigarrillos convencionales. La Sociedad Americana Contra El Cáncer no recomienda el uso de cigarrillos electrónicos como un método de cesación contra el tabaquismo. No existe ningún dispositivo electrónico de suministro de nicotina que haya sido aprobado por la FDA como algo seguro y eficaz para dejar el hábito. Es importante mencionar que las personas que cambian a los cigarrillos electrónicos en su intento por abandonar el hábito, aún se están exponiendo a los constantes riesgos potencialmente peligrosos para la salud que conlleva esta forma de consumo. Lo mejor para dejar de consumir tabaco en cualquiera de sus formas, incluyendo los cigarrillos electrónicos, tan pronto como sea posible tanto para reducir los riesgos a la salud, como para evitar una adicción a la nicotina.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html
2. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

American Cancer Society. *American Cancer Society Position Statement on Electronic Cigarettes*. 2019. Available at <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/e-cigarette-position-statement.html>. Accessed October 10, 2020.

Centers for Disease Control and Prevention. *Protecting young people from e-cigarettes*. Available at <https://www.cdc.gov/tobacco/features/back-to-school/protecting-young-people-from-e-cigarettes/index.html>. Accessed October 10, 2020.

Jankowski et al. Smoking cessation and vaping cessation attempts among cigarette smokers and e-cigarette users in central and eastern Europe. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;17(1):28.

Klein MD, Sokol NA, Stroud LR. Electronic cigarettes: Common questions and answers. *Am Fam Physician*. 2019;100(4):227-235.

Rehan HS, Maini J, Singh Hungin AP. Vaping versus smoking: A quest for efficacy and safety of e-cigarette. *Current Drug Safety*. 2018;13(2):92-101.

Surgeongeneral.gov. *Surgeon General's advisory on e-cigarette use among youth*. Available at <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/surgeon-generals-advisory-on-e-cigarette-use-among-youth-2018.pdf>. Access October 10, 2020.

Actualización más reciente: febrero 3, 2021

Terapia de reemplazo de nicotina para tratar el tabaquismo

- [¿Cómo funciona la terapia de reemplazo de nicotina?](#)
- [Métodos para aprovechar al máximo la terapia de reemplazo de nicotina](#)
- [¿Quién NO debe usar la terapia de reemplazo de nicotina?](#)
- [¿Es posible consumir demasiada nicotina con la NRT?](#)
- [¿Cómo sé si soy un fumador leve, habitual o excesivo?](#)
- [¿Cómo saber la dosis de NRT a ser usada en función de mi consumo de tabaco que no produce humo?](#)
- [Tipos de terapia de reemplazo de nicotina](#)
- [Parches de nicotina \(sistemas transdérmicos de nicotina\)](#)
- [Goma de mascar o chicle de nicotina \(nicotina polacrilex\)](#)
- [Rociador \(spray\) nasal de nicotina](#)
- [Inhaladores de nicotina](#)

- Grageas (pastillas) de nicotina
- Selección y uso de la terapia de reemplazo de nicotina que sea el más adecuado para usted
- Combinación del parche y otros productos de reemplazo de nicotina
- Terapia de reemplazo de nicotina de altas dosis para personas que fuman mucho
- Cómo discontinuar la terapia de reemplazo de nicotina
- Dependencia a largo plazo de la terapia de reemplazo de nicotina

La nicotina que contiene el tabaco hace que surja una dependencia física. Esto puede causar síntomas desagradables de abstinencia cuando una persona trata de abandonar el hábito. La terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) proporciona la nicotina, en forma de goma de mascar (chicles), parches, rociadores nasales (*spray*), inhaladores o pastillas de nicotina para chupar (grageas o losanges de nicotina), sin los otros químicos dañinos del tabaco. La NRT puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas físicos de abstinencia de tal forma que usted pueda concentrarse en los **aspectos psicológicos (emocionales) que causa abandonar el hábito.**

Muchos estudios han demostrado que usar la terapia de reemplazo de nicotina puede casi duplicar las probabilidades de dejar de fumar exitosamente. La NRT no ha sido estudiada como un método para dejar de consumir productos del tabaco que no producen humo, pero puede que las grageas de nicotina sean útiles para esto.

Los fumadores que dependen significativamente de la nicotina deben considerar el reemplazo de nicotina o la terapia con medicamentos para ayudarles a dejar de fumar. Los signos de dependencia severa son:

- Fumar más de una cajetilla al día
- Fumar dentro de cinco minutos de haberse levantado
- Fumar incluso mientras está enfermo
- Despertarse por la noche para fumar
- Fumar para aliviar los síntomas de la abstinencia

Mientras más de estos signos apliquen a su caso, más severa es la dependencia.

¿Cómo funciona la terapia de reemplazo de nicotina?

La terapia de reemplazo de nicotina puede ayudarle con los síntomas de abstinencia

difíciles y los deseos por consumir tabaco, única razón por la cual la mayoría de las personas expresan que no pueden dejar el hábito. El uso de la NRT reduce estos síntomas.

Muchas personas pueden dejar de consumir tabaco sin usar la NRT, pero la mayoría de los que tratan de dejar el hábito no logra hacerlo en el primer intento. De hecho, los fumadores por lo general necesitan hacer muchos intentos (algunas veces tantos como 10 o más) antes de que puedan dejar el hábito definitivamente. La mayoría de las personas que intentan dejar de fumar por su propia cuenta vuelve a recaer dentro del primer mes de comenzar a no hacerlo, a menudo debido a los síntomas de abstinencia.

Junto con la asesoría u otras formas de apoyo, la NRT también ha mostrado ser útil en ayudar a aumentar el número de consumidores de tabaco que no produce humo a que abandonen el hábito.

Usted podrá empezar a usar la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) tan pronto se haya despojado de todo el tabaco a su alrededor. No es necesario que espere cierta cantidad de tiempo para colocarse un parche o para comenzar a utilizar el chicle, las pastillas para chupar, el rociador nasal o el inhalador. Debe revisar doblemente esta información con las instrucciones sobre el método que haya escogido para el reemplazo de nicotina, pero en general no es necesario esperar para comenzar a utilizar la NRT.

Métodos para aprovechar al máximo la terapia de reemplazo de nicotina

Debido a que la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) trata únicamente la dependencia física, no se espera que sea la única cosa que use para ayudarse a dejar de fumar. Usted necesitará otros métodos que ayuden con la parte psicológica (emocional y mental), por ejemplo, un programa abandonar el hábito. Emplee estos sistemas de apoyo durante el tratamiento con la NRT y al menos por algunos meses después de dejar el hábito. Los estudios han demostrado que, cuando se combina el reemplazo de nicotina con apoyo psicológico para cambiar el comportamiento, se pueden mejorar sus probabilidades de abandonar el hábito y no recaer en comparación con métodos que usan una sola estrategia.

El mejor tiempo para comenzar la NRT es justo al empezar a dejar el hábito. No obstante, a menudo la gente intenta primero dejar de consumir tabaco por sí sola, y luego deciden probar la terapia de reemplazo de nicotina por un día o más hasta abandonar el consumo de tabaco. Esto no ofrece la probabilidad más alta de éxito, pero no deje que eso le desanime. Hay muchas opciones disponibles para dejar el

hábito y mantenerse sin recaer. Simplemente recuerde que a menudo toma muchos intentos.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha aprobado los siguientes productos de reemplazo de nicotina para ayudar a las personas a dejar de fumar. Ninguno de estos productos ha sido aprobado por la FDA específicamente para ayudar a la gente a que deje de consumir productos del tabaco que no producen humo. No obstante, se están realizando estudios de investigación y algunos han mostrado que las grageas (pastillas para chupar) pueden ser un método útil.

¿Quién NO debe usar la terapia de reemplazo de nicotina?

La *US Agency for Healthcare Research and Quality* afirma que la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) es segura para todos los adultos que quieren dejar de fumar excepto las mujeres embarazadas y los adolescentes. Aun así, es mejor consultar con su médico sobre el uso de la NRT antes de iniciarla. Puede que usted padezca problemas de salud que se deben considerar antes de decidir si la NRT es adecuada para usted. Cuando se analiza el uso de la NRT, los beneficios de dejar el consumo de tabaco tienen que superar los riesgos potenciales a la salud de la NRT en cada persona.

Las personas que aún fuman o que consumen cualquier otra forma de tabaco no deben usar la NRT. Las compañías que hacen los productos de la NRT advierten que éstos no se deben usar si usted aún está consumiendo tabaco. Además, la FDA no ha probado estos productos para usarlos de esta manera. Busque la supervisión de un médico si desea utilizar la NRT mientras se encuentra consumiendo tabaco.

La NRT aún no ha sido probada para ayudar a las personas que fuman menos de 10 cigarrillos al día. Puede consultar con su médico sobre una dosis más baja de NRT si usted fuma menos de eso, pero que considera que se beneficiaría con el reemplazo de nicotina.

¿Es posible consumir demasiada nicotina con la NRT?

Resulta poco común que ocurra una sobredosis de nicotina, aunque esto es posible. Los productos de la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) están etiquetados para igualar la cantidad de nicotina que usted obtiene de éstos con la cantidad que recibe al consumir tabaco. Si se usa de esta manera, usted debe recibir una dosis de nicotina bastante cercana a la que ha estado recibiendo antes de abandonar el hábito. Usted no querrá recibir más de eso, pues las dosis más elevadas de nicotina pueden ser perjudiciales. Para evitar esto, siga detenidamente las instrucciones que se proveen sobre las dosis. Además, no use una fuente de calor (como una almohadilla eléctrica o

una lámpara de calor) en la piel cercana al lugar donde coloca el parche de nicotina (usted podría absorber más nicotina debido al suministro de sangre adicional).

La nicotina se absorbe a través de la piel y las membranas mucosas. Por lo tanto, usted debe almacenar y deshacerse de su NRT con seguridad. Una sobredosis puede causar la muerte. El problema con una sobredosis es más peligroso entre niños y mascotas (suministro accidental) debido a su menor tamaño. Mantenga la NRT y cualquier goma de mascar o parches y cartuchos, envases, etc. usados o vacíos fuera del alcance de niños y mascotas. Nunca los tire a la calle ni en cestos de basura abiertos a los que los niños o animales puedan tener acceso.

Síntomas de sobredosis de nicotina

Los siguientes son algunos síntomas de demasiada nicotina:

- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Dolor en el abdomen
- Diarrea
- Agitación, nerviosismo
- Palpitaciones aceleradas o irregulares
- Sudor frío
- Piel y boca pálida
- Debilidad
- Temblores (agitación)
- Confusión
- Problemas con la visión y la audición
- Debilidad
- Alta presión arterial, la cual luego baja
- Mareos o desfallecimiento debido a baja presión arterial
- Convulsiones
- Respiración acelerada al principio del envenenamiento, la respiración podría detenerse luego

Llame al servicio de control de envenenamiento (*Poison Control*) y reciba ayuda de urgencia si sospecha de una sobredosis. Si usted está recibiendo NRT como se le recetó y sigue con síntomas leves, como dolor de cabeza, vómitos, diarrea, o sudoración, baje su dosis y consulte con su proveedor de atención médica.

¿Cómo sé si soy un fumador leve, habitual o excesivo?

La mayoría de los productos de terapia de reemplazo de nicotina (NRT) se recomienda en función de qué tanto usted fuma. Sin embargo, no existe formalmente una clasificación académica ni de algún grupo médico que defina a un fumador leve, habitual o excesivo.

Estas son pautas generales:

- Fumador leve: fuma menos de 10 cigarrillos por día
- Fumador excesivo: fuma una cajetilla al día o más
- Un fumador habitual se encuentra entre el fumador leve y el fumador excesivo

¿Cómo saber la dosis de NRT a ser usada en función de mi consumo de tabaco que no produce humo?

Para los productos de tabaco que no producen humo, puede que ciertos tipos de terapia de reemplazo de nicotina resulten más útiles que otros. Si se hace una reflexión sobre el uso de los productos del tabaco, el uso de los chicles y las grageas de nicotina son básicamente como productos de tabaco que no producen humo. Estos productos de NRT también le ayudan a controlar la dosis y a reducir los síntomas de abstinencia.

Están diseñados para más o menos igualar la cantidad de nicotina que usted obtendría a través del consumo de tabaco. Pueden representar un reto mayor llegar a determinar la dosis adecuada para los consumidores de tabaco que no produce humo, pues las dosis etiquetada de NRT es para las personas que fuman.

Para evitar los síntomas de la abstinencia, puede que quiera dirigir la dosis de nicotina de forma apegada a la cantidad de nicotina que se obtenía de masticar o aspirar tabaco.

A continuación se indican unas pautas generales:

- Un consumidor excesivo es aquella persona que consume más de tres latas de tabaco para aspirar o más de tres bolsitas de tabaco en una semana, y que normalmente necesitaría una dosis mayor de NRT (al igual que los fumadores excesivos).
- Aquellos que consumen de 2 a 3 latas o bolsitas por semana por lo general deben probar con dosis moderadas de NRT.

- Y quienes consumen menos de 2 deberán limitarse a las menores dosis de NRT.

Si usted ha decidido probar la terapia de reemplazo de nicotina, consulte con su proveedor de atención médica sobre la dosis a ser empleada antes de empezar su plan de abandonar el hábito.

Tipos de terapia de reemplazo de nicotina

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado cinco formas de terapia de reemplazo de nicotina (NRT):

- Parche
- Goma de mascar (chicle)
- Rociador nasal (*spray*)
- Inhaladores
- Pastillas para chupar (grageas)

Al usar cualquier forma de NRT, lo más importante es leer y seguir atentamente las instrucciones que aparecen en la etiqueta del empaque o envase.

Parches de nicotina (sistemas transdérmicos de nicotina)

Los parches pueden comprarse tanto con receta, como sin ella.

Los parches proveen una dosis medida de nicotina a través de la piel. Usted se volverá menos dependiente de la nicotina a medida que vaya cambiando a parches que contienen una dosis más baja durante varias semanas. Existen muchos tipos de parches de diferentes concentraciones en el mercado. En el paquete se ofrecen instrucciones sobre cómo usarlos, así como consideraciones especiales y la descripción de los posibles efectos secundarios.

El **parche de 16 horas** funciona bien para las personas que fuman poco y para el fumador promedio. Es menos propenso a causar efectos secundarios. Sin embargo, no suministra nicotina durante la noche, por lo que puede que no sea útil si usted presenta síntomas de la abstinencia por la madrugada.

El **parche de 24 horas** provee una dosis constante de nicotina, lo que evita las altas y bajas. Con este tipo de parche se evitan los síntomas de abstinencia que ocurren

temprano en la mañana. Sin embargo puede que genere más efectos secundarios.

Cómo utilizar los parches de nicotina: según la corpulencia de la persona y los hábitos de fumar, la mayoría de los fumadores debe empezar usando un parche de máxima concentración (15-22 mg de nicotina) diariamente durante cuatro semanas, y después un parche de menor concentración (5-14 mg de nicotina) por otras cuatro semanas. El parche se cambia cada día, y debe colocarse por la mañana en un área limpia y seca de la piel que no tenga mucho vello. Debe colocarse entre el cuello y la cintura, por ejemplo, en la parte superior del brazo o en el pecho. La FDA aprobó el uso del parche por un total de tres a cinco meses.

Posibles efectos secundarios del parche de nicotina

- Irritaciones de la piel (enrojecimiento y picazón)
- Mareos
- Palpitaciones aceleradas
- Dificultades para dormir o sueños inusuales
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Rigidez y dolor muscular

Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Algunos efectos secundarios, tal como los latidos acelerados, pueden ocurrir debido a que la dosis de nicotina es demasiado alta para usted. Suspenda el uso del parche y hable con su doctor si esto sucede. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

Medidas que puede tomar en relación con los efectos secundarios

- Intente una marca de parches diferente, si se le irrita la piel.
- Reduzca la cantidad de nicotina usando un parche de dosis más baja.
- Las dificultades para dormir pueden desaparecer al cabo de tres a cuatro días. Si no es así (y usted está usando un parche de 24 horas), intente cambiarse a un parche de 16 horas.
- Deje de usar el parche e intente una terapia diferente de reemplazo de nicotina.

Goma de mascar o chicle de nicotina (nicotina polacrilex)

La goma de mascar que contiene nicotina se pueden comprar sin receta.

La goma de mascar es una forma de reemplazo de acción rápida. La nicotina se absorbe a través de la membrana mucosa de la boca. Usted puede comprarla sin receta, y está disponible en concentraciones de 2 mg y 4 mg.

Cómo utilizar la goma de mascar o chicle de nicotina:

para obtener mejores resultados, siga las instrucciones que vienen en el empaque. Masque el chicle lentamente hasta que note un sabor a pimienta o sienta un cosquilleo. Luego manténgalo en una de sus mejillas en el interior de la boca hasta que ya no sienta el sabor a pimienta. Mastique para que el sabor a pimienta se vuelva a sentir, y manténgalo a un lado de la boca nuevamente. Repita este proceso por 20 a 30 minutos. La comida y los líquidos que consuma pueden afectar la absorción de la nicotina. Por lo tanto, no consuma alimentos ni bebidas al menos 15 minutos antes y durante el uso de la goma de mascar.

Al seleccionar su dosis, considere si usted:

- Fuma 25 o más cigarrillos al día
- Fuma dentro de 30 minutos de haberse despertado
- Tiene problemas al no poder fumar en áreas restringidas

Si cualquiera de los anteriores le describe a usted, es posible que necesite comenzar una goma de mascar con la dosis más elevada de 4 mg.

No consuma más de 24 chicles al día. Por lo general, se recomienda utilizar la goma de mascar de nicotina de 6 a 12 semanas, hasta un máximo de 6 meses. Disminuir progresivamente la cantidad de goma de mascar que usa a medida que se acerca a los 3 meses puede ayudarle a dejar su uso.

Otra de las ventajas del chicle de nicotina consiste en que le permite controlar las dosis de nicotina. El chicle se puede usar cuando sea necesario o en un horario fijo durante el día. La investigación más reciente indica que la dosificación programada funciona mejor. Es común un programa que consista en uno o dos chicles por hora. Por otra parte, con un horario de uso según sea necesario, usted puede usarlo cuando más lo necesite (cuando sienta deseos de fumar).

Posibles efectos secundarios de la goma de mascar de nicotina

- Mal sabor

- Irritación de la garganta
- Úlceras en la boca
- Hipo
- Náuseas
- Molestia en las mandíbulas
- Palpitaciones aceleradas
- Náuseas

La goma de mascar también se puede pegar y causar daños a la dentadura y arreglos dentales.

El malestar en el estómago y en las mandíbulas suele ser causado por el uso incorrecto del chicle, como tragarse la nicotina o mascar el chicle demasiado rápido. Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Si presenta latidos acelerados o palpitaciones irregulares, suspenda el uso de la goma de mascar y hable con su médico. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

Rociador (*spray*) nasal de nicotina

El rociador nasal de nicotina sólo está disponible con receta médica.

Este método suministra rápidamente nicotina al torrente sanguíneo porque se absorbe por la nariz. Alivia muy rápidamente los síntomas de la abstinencia y le permite controlar el deseo por los productos del tabaco que suministran la nicotina. Por lo general, a los fumadores les resulta bien este método ya que es fácil de usar cuando se necesita.

Cómo usar el rociador nasal de nicotina

La mayoría de la gente recibe la indicación de usar de 1 a 2 dosis por hora (1 dosis = 2 aplicaciones, 1 en cada fosa nasal). Al principio se necesita al menos 8 dosis (16 aplicaciones) al día, pero utilícelo según se lo indique su médico. Usted no debe usar más de 40 dosis (80 aplicaciones) por día. Las instrucciones pueden variar. Hable con su médico sobre el plan que sea mejor para usted.

La FDA recomienda que se recete para usarse en períodos de tres meses y que no se use por más de seis meses.

Posibles efectos del rociador nasal de nicotina

Los efectos secundarios más comunes del rociador nasal se alivian en alrededor de 1 a 2 semanas, y pueden incluir:

- Irritación nasal
- Esgurrimiento nasal
- Ojos llorosos
- Estornudos
- Garganta irritada
- Tos

Otros efectos secundarios relacionados con la nicotina incluye:

- Latidos acelerados
- Nerviosismo
- Dolor de cabeza

Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Pueden que surjan algunos efectos secundarios, tales como latidos acelerados, porque está recibiendo demasiada nicotina. Suspenda el uso del spray para ver si las sensaciones se alivian y hable con su doctor si esto sucede. Es posible que necesite utilizarlo con menos frecuencia. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

Si padece asma, alergias, pólipos nasales o problemas de sinusitis, su médico puede recomendarle otra forma de reemplazo de nicotina.

Nota especial: esta forma de NRT representa un riesgo más grave para los niños y las mascotas, ya que los envases vacíos del rociador nasal contiene suficiente nicotina como para causarles daño. No permita que el líquido entre en contacto con su piel. Si hubiese cualquier contacto con la piel, enjuáguese bien de inmediato con agua solamente. Si un envase se rompe o sale líquido de éste, use guantes de goma o plástico para limpiar y despojarlo. Llame a *Poison Control* y reciba ayuda de urgencia si tiene alguna pregunta sobre una sobredosis.

Inhaladores de nicotina

Los inhaladores solamente pueden obtenerse con receta médica.

El inhalador de nicotina es un tubo plástico y delgado que tiene un cartucho de nicotina. A diferencia de otros inhaladores, que suministran la mayor parte del medicamento a los pulmones, el inhalador de nicotina suministra la mayor parte del vapor de nicotina a la boca, donde es absorbido y pasa al torrente sanguíneo. El inhalador de nicotina es el método de reemplazo de nicotina aprobado por la FDA que más se parece a fumar un cigarrillo, lo que algunos fumadores encuentran útil.

Actualmente, los inhaladores son la forma de terapia de reemplazo de nicotina más costosa. No son lo mismo que los cigarrillos electrónicos, los cuales no han sido probados por la FDA para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Cómo utilizar el inhalador de nicotina oral

Aplique el inhalador de tal forma que el vapor puro de nicotina sale por el cartucho hacia su boca. Puede utilizar todo el cartucho a la vez durante unos 20 minutos, o usarlo en intervalos por algunos minutos a la vez. La dosis recomendada es entre 4 a 20 cartuchos al día, reduciendo poco a poco su consumo durante 6 meses.

Posibles efectos del inhalador de nicotina

Los efectos secundarios más comunes con el uso del inhalador, especialmente cuando se usa por primera vez, incluyen:

- Tos
- Irritación de la boca y/o garganta
- Escurrimiento nasal
- Problemas estomacales

Otros efectos secundarios relacionados con la nicotina incluye:

- Latidos acelerados
- Nerviosismo
- Dolor de cabeza

Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Pueden ocurrir algunos efectos secundarios, tales como latidos acelerados, porque está recibiendo demasiada nicotina. Suspenda el uso del inhalador para ver si las sensaciones se alivian y hable con su doctor si esto sucede. Es posible que necesite utilizarlo con menos frecuencia. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

Nota especial: esta forma de NRT representa un riesgo adicional para los niños y las mascotas, ya que los cartuchos usados aún tienen suficiente nicotina como para causar daño si alcanzan la piel o las membranas mucosas (por ejemplo, si es lamido o hace contacto con los ojos, la boca u otras membranas mucosas). Asegúrese de almacenar y deshacerse de los cartuchos usados para que estén fuera del alcance de los niños y las mascotas. Llame a *Poison Control* y reciba ayuda de urgencia si tiene alguna pregunta sobre una sobredosis.

Grageas (pastillas) de nicotina

Las pastillas de nicotina para chupar se pueden comprar sin receta.

Las pastillas vienen en dos concentraciones: 2 y 4 mg. Los fumadores escogen sus dosis según el tiempo que normalmente les tome encender el primer cigarrillo después de haberse levantado. Si usted fuma su primer cigarrillo dentro de 30 minutos de haberse levantado, use las pastillas de 4 mg. Si pasan más de 30 minutos después de haberse levantado, use las pastillas de 2 mg.

Cómo utilizar las pastillas de nicotina:

la dosis recomendada es una pastilla cada 1 a 2 horas durante 6 semanas, luego 1 pastilla cada 2 a 4 horas durante 7 a 9 semanas, y finalmente, 1 pastilla cada 4 a 8 horas por 10 a 12 semanas. Además, los fabricantes de estas pastillas recomiendan lo siguiente:

- No consuma alimentos ni bebidas por al menos 15 minutos antes de consumir una pastilla o mientras la esté consumiendo (algunas bebidas pueden afectar la eficacia de las pastillas).
- No chupe más de 1 pastilla a la vez. Tampoco consuma una pastilla inmediatamente después de la otra.
- Chupe la pastilla hasta que se disuelva completamente, alrededor de 20 a 30 minutos. Muévela de un lado a otro en la boca. No muerda ni mastique la pastilla como si fuera un dulce duro, ni tampoco se la trague. La nicotina se absorbe a través de las membranas mucosas de la boca.
- No use más de 5 pastillas en 6 horas, o más de 20 pastillas por día.
- Deje de usar las pastillas después de 12 semanas. Si después de este tiempo, usted siente que necesita usarlas, consulte con su médico.

Posibles efectos secundarios de las grageas o pastillas de nicotina

- Náuseas
- Hipo
- Dolor de garganta
- Tos
- Acidez (reflujo, agruras)
- Dolor de cabeza
- Gases
- Problemas para dormir
- Latidos acelerados

Selección y uso de la terapia de reemplazo de nicotina que sea el más adecuado para usted

Ningún tipo de terapia de reemplazo de nicotina (NRT) es mejor que otro. Al elegir el tipo de sustituto de nicotina que usted vaya a usar, analice cuál será el método que se ajusta mejor a su estilo de vida y a su patrón de fumar o de consumir productos de tabaco que no producen humo. Por ejemplo, ¿Quiere o necesita algo en su boca o algo para ocupar las manos? ¿Prefiere la conveniencia de un método que se use una vez al día?

A continuación se presentan algunos asuntos importantes para considerar al tomar la decisión de seleccionar la terapia de reemplazo de nicotina:

- El chicle de nicotina, las pastillas para chupar y los inhaladores son sustitutos que puede colocar dentro de su boca y que permiten manejar su dosis para ayudarle a controlar sus hábitos de consumo.
- Estos productos generalmente no tienen contenido de azúcar, pero si tiene diabetes y no está seguro sobre algo, verifique con el fabricante del producto.
- El rociador nasal de nicotina funciona rápidamente cuando usted lo necesita.
- Los inhaladores de nicotina le permiten a la persona simular el uso de cigarrillos, pues se toman en la mano y se aspiran como si fueran cigarrillos. También actúan muy rápidamente.
- Los parches de nicotina son convenientes y sólo tienen que aplicarse una vez al día.
- Tanto los inhaladores como los rociadores nasales requieren una receta médica.
- Es posible que algunas personas no puedan usar los parches, los inhaladores o los

rociadores nasales debido a alergias u otras condiciones.

- La goma de mascar puede pegarse a las dentaduras o al trabajo dental, lo que hace difícil masticarla antes de mantenerla a un lado de la boca.

Independientemente del tipo que use, aplique la NRT en la dosis recomendada, y úsela sólo por el tiempo recomendado.

Si usa una dosis diferente o deja de usarla demasiado pronto, no se debe esperar que funcione como debiera. Ya sea que usted fume mucho o poco, o que sea un consumidor de productos del tabaco que no produzcan humo, le recomendamos que hable con su médico sobre la dosis de NRT que se ajuste mejor a sus necesidades.

Combinación del parche y otros productos de reemplazo de nicotina

El uso del parche de nicotina con los productos de menos acción, como el chicle, las pastillas para chupar, el rociador o el inhalador, es otro método de terapia de reemplazo de nicotina. La idea es proveer una dosis de nicotina constante con el parche y entonces usar uno de los productos de menos acción cuando usted experimente fuertes ansias de consumir tabaco. Si usted está considerando el uso de más de un producto de reemplazo de nicotina en conjunto, asegúrese de hablar primero sobre esto con su médico.

Terapia de reemplazo de nicotina de altas dosis para personas que fuman mucho

Otra opción de NRT consiste en administrar a los fumadores altas dosis según la cantidad de nicotina que ellos han estado recibiendo de los cigarrillos. A veces este método requiere de dosis mayores de NRT de las que se han estado usando antes. En la actualidad, no se tiene mucha información sobre esta alternativa. La terapia de reemplazo de nicotina de altas dosis se debe considerar solamente bajo la orientación y supervisión minuciosa de su médico. Puede empeorar las cosas si usted ya padece enfermedad cardíaca u otros problemas de salud.

Cómo discontinuar la terapia de reemplazo de nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina (NRT) solo se podrá usar por un período limitado de tiempo. Su uso se debe disminuir gradualmente antes de suspender la terapia. Hasta el momento, los estudios no han demostrado que extender el uso de la NRT por más tiempo al recomendado impacte significativamente el éxito de dejar el hábito.

Actualmente se realizan estudios para refinar el uso de las terapias de reemplazo de nicotina. Si usted cree que necesita una terapia de reemplazo de nicotina por un periodo de tiempo diferente a lo recomendado, lo mejor es consultar con su médico sobre este asunto.

Dependencia a largo plazo de la terapia de reemplazo de nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina (NRT) tiene el potencial de causar dependencia a largo plazo. La nicotina es adictiva, y las personas pueden transferir su dependencia de del tabaco a la NRT.

Use la NRT solamente por el tiempo que lo necesite, según se lo recete su proveedor de atención médica. Consulte con su médico si tiene problemas para dejar de usar la NRT.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

Agency for Healthcare Research and Quality. Clinical Guidelines for Prescribing Pharmacotherapy for Smoking Cessation. December 2012. Accessed at www.ahrq.gov/professionals/clinicians-providers/guidelines-recommendations/tobacco/prescrib.html on January 14, 2016.

Aubin HJ, Luquiens A, Berlin I. Pharmacotherapy for smoking cessation: pharmacological principles and clinical practice. *Br J Clin Pharmacol*. 2014;77(2):324-336.

Carpenter MJ, Jardin BF, Burris JL, et al. Clinical Strategies to Enhance the Efficacy of Nicotine Replacement Therapy for Smoking Cessation: A Review of the Literature. *Drugs*. 2013;73:407-426.

McDonough M. Update on medicines for smoking cessation. *Aust Prescr*. 2015;38(4):106-111.

Mills EJ, Wu P, Lockhart I, Wilson K, Ebbert JO. Adverse events associated with nicotine replacement therapy (NRT) for smoking cessation. A systematic review and

meta-analysis of one hundred and twenty studies involving 177,390 individuals. *Tob Induc Dis.* 2010;8:8.

National Institutes of Health. Nicotine Nasal Spray. Updated January 13, 2016. Accessed at www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/meds/a606020.html on January 15, 2016.

National Institutes of Health. Nicotine Oral Inhalation. Updated January 13, 2016. Accessed at www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/meds/a606021.html on January 15, 2016.

World Health Organization. WHO Recommendations for the Prevention and Management of Tobacco Use and Second-Hand Smoke Exposure in Pregnancy. 2013. Accessed at www.who.int/tobacco/publications/pregnancy/guidelinstobaccosmokeexposure/en/ on January 14, 2016.

Actualización más reciente: enero 12, 2017

Cómo sobrellevar la parte mental de la adicción al tabaco

- [Lo que usted podría sentir al dejar de consumir tabaco](#)
- [Lo que usted puede hacer](#)
- [Programas para dejar de consumir tabaco](#)
- [Lo que se busca conseguir con un programa para dejar el consumo de tabaco](#)
- [Apoyo de la familia y de los amigos](#)

La nicotina es la droga en el tabaco que causa una sensación placentera y distrae al consumidor de sensaciones desagradables. **Con el paso del tiempo, una persona se vuelve dependiente físicamente y adicto emocionalmente a la nicotina.** Esta dependencia física causa síntomas de abstinencia desagradables cuando usted trata de abandonar el hábito de fumar o de consumir otras formas de tabaco. También hay efectos mentales y emocionales. La nicotina afecta en realidad a las emociones y a la química del cerebro.

Lo que usted podría sentir al dejar de consumir tabaco

- Depresión
- Tristeza o aflicción
- Un sentimiento de pérdida
- Frustración
- Impaciencia
- Enojo
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Problemas de concentración
- Intranquilidad o aburrimiento

Lo que usted puede hacer

Hay muchos recursos para ayudar a dejar de fumar o de consumir otras formas de tabaco para siempre. En la mayoría de los casos, los consumidores de tabaco son conscientes de los síntomas físicos que causan molestias y consideran métodos como [terapias de reemplazo de nicotina](#) y [medicamentos](#) para ayudar a aliviarlos. Sin embargo, puede que no estén listos para afrontar el efecto mental, lo que puede ser un desafío mayor.

La dependencia emocional y mental (adicción) hace difícil mantenerse alejado de la nicotina una vez se deja el hábito. Para dejar el hábito y mantenerse así, los consumidores de tabaco tienen que lidiar tanto con la dependencia física como la mental. Afortunadamente, se dispone de servicios de orientación y de apoyo, así como materiales de autoayuda para ayudarle a superar estos momentos. Al igual que los síntomas físicos, los cambios emocionales se van superando con el paso del tiempo.

Usted se puede preparar para los efectos mentales de la abstinencia del tabaco.

Programas para dejar de consumir tabaco

Líneas de ayuda vía telefónica para dejar de consumir tabaco

En los Estados Unidos, en todos los 50 estados y el Distrito de Columbia se cuenta con algún tipo de programa gratuito de ayuda por teléfono que pone en

contacto a quienes llaman con orientadores capacitados. Estos especialistas ayudan a planificar un método para dejar el hábito que se ajusta a los patrones únicos de consumo de cada persona. Las personas que obtienen orientación vía telefónica duplican la tasa de éxito de dejar el hábito en comparación con aquéllas que no obtienen este tipo de ayuda. Los estudios de investigación han mostrado que la orientación vía telefónica también es útil para las personas que buscan dejar el hábito de consumir otras formas de tabaco que no producen humo.

Los consejeros pueden sugerirle una combinación de métodos que incluya medicamentos, cursos locales, folletos de auto ayuda y/o apoyo mediante una red de amigos y familiares. La ayuda de un orientador puede evitar que las personas que están dejando el hábito cometan errores comunes.

Además, la orientación por teléfono es más conveniente que otros programas de apoyo. No requiere conducir el auto, transportación o guarderías, y está disponible por las noches y los fines de semana.

La eficacia de los servicios de apoyo por teléfono ha llevado al desarrollo de muchos servicios de asistencia en Internet, así como de aplicaciones móviles para dejar el hábito. Aun así, ofrecen otro recurso de apoyo fácil de usar para las personas que intentan dejar de consumir tabaco.

Grupos de apoyo para personas que dejan el hábito

Los grupos de apoyo para las personas que dejan el consumo de tabaco también pueden ser útiles. *Nicotine Anonymous*[®] (NicA) es un grupo de apoyo establecido hace mucho tiempo. Este grupo lleva a cabo reuniones de forma periódica y aplica los 12 pasos del programa de Alcohólicos Anónimos (AA) a la adicción del tabaco. Esto incluye asistir a las reuniones y seguir el programa. La gente que asiste por primera vez a *NicA* podría seleccionar a un mentor para que le ayude a través de todos los pasos y para que le apoye cuando surja la tentación de consumir tabaco. Estas reuniones son gratuitas, aunque se recaudan donaciones para ayudar a cubrir los gastos. *NicA* también ofrece reuniones por teléfono y por Internet, así como apoyo en línea en su sitio Web.

Usted puede saber si hay un grupo de *NicA* cerca de usted si llama al 1-877-879-6422 o si visita www.nicotine-anonymous.org¹. Este es solo uno de los muchos tipos de programas de apoyo.

A menudo, la Sociedad Americana Contra El Cáncer o la oficina local del Departamento de Salud también auspician clases para dejar el hábito.

En algunos lugares de trabajo, hospitales, y centros de bienestar se brindan programas, grupos o cursos para dejar el consumo de tabaco. Puede que sean conducidos por profesionales y que se enfoquen en información y educación, o tal vez son dirigidos por voluntarios. Algunos programas pueden ser organizados como clases, mientras que otros se enfocan en compartir las experiencias de los miembros del grupo. Algunos grupos se reúnen por solo unas semanas, mientras otros continúan indefinidamente. Hay muchas opciones, y los diferentes tipos de grupos funcionan mejor para distintas personas. Encuentre uno que le resulte útil a usted.

Para las personas que no pueden asistir a las reuniones de grupos de apoyo, hay sistemas de apoyo por teléfono y en línea mediante sitios Web (refiérase a la información anterior).

Verifique con su empleador, compañía de seguro médico u hospital local para encontrar un grupo de apoyo que mejor se ajuste a sus necesidades. Usted puede llamar a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345 para averiguar qué servicios de apoyo podrían estar disponibles en su región.

Lo que se busca conseguir con un programa para dejar el consumo de tabaco

Los programas para dejar el consumo de tabaco están diseñados para ayudar a la gente a reconocer y sobrellevar los problemas que surgen durante el tiempo en que tratan de abandonar el hábito. Además, los programas deben proveer apoyo y ánimo para que estas personas se mantenga si consumir tabaco. Esto ayuda al ex consumidor a evitar muchos de los errores comunes al dejar el hábito.

Los estudios han demostrado que los mejores programas incluyen orientación individual o en grupo. Existe una relación estrecha entre la frecuencia, el tiempo que la orientación dura (el alcance) y la tasa de éxito (en general, entre mayor alcance ofrezca el programa, mayor será la probabilidad de éxito).

El alcance del programa puede aumentar al brindar más sesiones o al prolongar la duración de éstas, o bien aumentando el número de semanas en que las sesiones son programadas. Por lo tanto, cuando esté buscando un programa, trate de encontrar uno que ofrezca lo siguiente:

- Que las sesiones al menos tengan una duración de 15 a 30 minutos
- Que se ofrezcan al menos cuatro sesiones
- Que el programa dure al menos dos semanas (por lo general, si dura más tiempo es mejor)

Asegúrese de que el líder del grupo haya recibido capacitación sobre cómo dejar el hábito de consumir tabaco.

No todos los programas son confiables. Por lo tanto, tenga precaución. Tenga cuidado con aquellos programas que hacen lo siguiente:

- Prometen éxito fácil y al instante, con poco esfuerzo de su parte
- Usan inyecciones o pastillas, especialmente ingredientes “secretos”
- Anuncian una tasa de éxito de 100% sin efectos negativos
- Cobran un cargo muy alto (llame a la oficina local de [Better Business Bureau](#)² si tiene alguna duda)
- No proveen referencias ni números de teléfono de personas que hayan participado del programa

Apoyo de la familia y de los amigos

Muchos ex consumidores de tabaco afirman que una red de apoyo por parte de la familia y los amigos fue muy importante durante el tiempo que estaban dejando el hábito. Puede que otras personas, como sus compañeros de trabajo o doctor de cabecera, le brinden su apoyo y ánimo. Dígale a sus amigos cuáles son sus planes para dejar de fumar. Trate de pasar tiempo con personas que no consumen tabaco y con ex consumidores quienes apoyen sus esfuerzos para dejar el hábito. Dígales las necesidades que usted tiene. Por ejemplo, ser pacientes con usted a medida que pasa por las ansias de fumar o consumir tabaco, atender a sus llamadas tarde en la noche o temprano en la mañana, y planear actividades en lugares donde el consumo de tabaco resulte complicado. Descubra con qué puede contar por parte de cada amistado o familiar. También puede sugerirles que se refieran a la información en [Helping a Smoker Quit: Do's and Don'ts](#)³ (disponible en inglés).

Hyperlinks

1. www.bbb.org/
2. www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/guide-quit-smoking/helping-a-smoker-quit.html
3. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

Lemaire RH, Bailey L, Leischow SJ. Meeting the Tobacco Cessation Coverage Requirement of the Patient Protection and Affordable Care Act: State Smoking Cessation Quitlines and Cost Sharing. *Am J Public Health*. 2015;105(Suppl 5):S699-S705.

Nash CM, Vickerman KA, Kellogg ES, Zbikowski SM. Utilization of a Web-based vs integrated phone/Web cessation program among 140,000 tobacco users: an evaluation across 10 free state quitlines. *J Med Internet Res*. 2015;17(2):e36.

Terry PE, Seaverson EL, Stauffer MJ, Tanaka A. The effectiveness of a telephone-based tobacco cessation program offered as part of a worksite health promotion program. *Popul Health Manag*. 2011;14(3):117-125.

Wing VC, Payer DE, Houle S, George TP, Boileau I. Measuring cigarette smoking-induced cortical dopamine release: A [¹¹C]FLB-457 PET study. *Neuropsychopharmacology*. 2015;40(6):1417-1427.

Actualización más reciente: enero 12, 2017

Medicamentos recetados contra el tabaquismo

- [Vareniclina \(Chantix\)](#)
- [Bupropión \(Zyban\)](#)
- [Otros medicamentos de receta para ayudar a los fumadores a dejar de fumar](#)
- [Otros medicamentos bajo estudio para ayudar a los fumadores a dejar el hábito](#)

Hay medicamentos de venta con receta que han demostrado que ayudan a los fumadores a dejar de fumar. Algunos pueden usarse por sí solos o junto con la [terapia de reemplazo de nicotina](#). A menudo es necesario tomarlos con semanas de antelación a la fecha establecida como el día en que dejará el hábito por completo.

Los fumadores que dependen significativamente de la nicotina deben considerar el reemplazo de nicotina o la terapia con medicamentos para ayudarles a dejar de fumar.

Los signos de dependencia severa son:

- Fumar más de 1 cajetilla al día
- Fumar dentro de 5 minutos de haberse levantado
- Fumar incluso mientras está enfermo
- Despertarse por la noche a fumar
- Fumar para aliviar los síntomas de la abstinencia

Mientras más de estos apliquen, más severa es la dependencia.

Varios estudios han indicado que la vareniclina puede aumentar la probabilidad de dejar el consumo de tabaco que no produce humo en comparación con no usar ningún medicamento, al menos en el corto plazo (algunos estudios también determinaron que las grageas o pastillas de nicotina pueden ayudar).

Consulte con su proveedor de atención médica si considera que querría tomar algún medicamento que le ayude en su esfuerzo por dejar el consumo de tabaco. Usted necesitará de una receta médica.

Vareniclina (Chantix)

La vareniclina (también llamada Chantix[®]) es un medicamento que requiere receta y que fue desarrollado para ayudar a la gente a que deje de fumar. Funciona al interferir con los receptores de nicotina en el cerebro. Esto significa que tiene dos efectos:

- Disminuye el placer que una persona consigue de fumar.
- Reduce los síntomas ocasionados con la abstinencia de nicotina.

Normalmente la vareniclina comienza a tomarse (una pastilla) entre un mes y una semana previo a su día en que dejará por completo el tabaco. Se toma tras las comidas, con un vaso de agua entero. La dosis diaria aumenta durante los primeros ocho días en que se toma el medicamento. Si surgen problemas con la dosis mayores, se puede usar una dosis menor durante el tiempo en que se está buscando abandonar el hábito.

Comúnmente la vareniclina se administra por 12 semanas, aunque las personas que abandonan el hábito durante ese lapso puede que reciban tratamiento para otras 12 semanas adicionales con el fin de reforzar las probabilidades de mantenerse sin consumir tabaco. Es importante mantener otros sistemas de apoyo durante este momento y por al menos algunos meses después de dejar el hábito.

Informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier afección o alergia que usted tenga antes de comenzar a tomar vareniclina, incluyendo la posibilidad de estar en estado de embarazo.

Efectos secundarios de la vareniclina

Algunos de los efectos secundarios reportados son:

- Náuseas
- Vómito
- Dolor de cabeza
- Dificultades para dormir, sueños inusuales o sonambulismo
- Estreñimiento
- Flatulencia
- Cambios en los sentidos del gusto
- Erupciones en la piel.
- Convulsiones
- Problemas cardíacos o con los vasos sanguíneos (mayormente entre personas que ya presentaban esta afecciones)
- Cambios en el comportamiento o estado de humor, como depresión, alucinaciones, ilusiones psicóticas, agresividad, hostilidad, agitación, ansiedad, pánico o incluso hasta pensamientos suicidas

Consulte con su proveedor de atención médica sobre lo que usted puede esperar al tomar este medicamento, y cómo se debe proceder en caso de que usted o alguien más note alguno de los posibles efectos secundarios. Asegúrese de informar a su profesional médico si usted ha tenido un episodio de depresión en el pasado, o si presenta cualquier trastorno de la salud mental, así como de notificar en cuanto empiece a sentirse deprimido(a) o si surgen pensamientos relacionados con el suicidio.

Combinación de vareniclina y terapia de reemplazo de nicotina o bupropión para dejar de fumar

Se están llevando a cabo investigaciones para determinar si es seguro usar la vareniclina al mismo tiempo que la terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés). Algunos estudios han sugerido que el uso de vareniclina junto con NRT puede tolerarse bien y es seguro, pero otros han indicado que esto no brinda un beneficio a largo plazo en ayudar a la gente a dejar el hábito. Es necesario realizar más investigaciones al respecto.

También se están realizando actualmente estudios sobre el uso de vareniclina y bupropión al mismo tiempo. Mientras que puede haber un beneficio de combinar ambos medicamentos en contraste con tomar solo vareniclina, se requiere de más investigación para comprender si esto podría causar efectos secundarios más graves.

Bupropión (Zyban)

El bupropión también es referido por sus marcas comerciales Zyban[®], Wellbutrin[®] y Aplenzin[®]. Es un antidepresivo de receta de acción prolongada que ayuda a reducir las ansias y los síntomas de abstinencia de la nicotina. No contiene nicotina. Este medicamento actúa sobre los agentes químicos del cerebro que están relacionados con los deseos de fumar. El bupropión funciona mejor si se comienza una o dos semanas antes de que deje de fumar. La dosis normal es una o dos tabletas de 150 mg por día.

Si usted sigue sin consumir tabaco después de 7 a 12 semanas de haber estado tomando bupropión, puede que su proveedor de atención médica le indique que lo tome por algún tiempo adicional para ayudar a prevenir que vuelva a consumir. Mantenga sus otros sistemas de apoyo durante este momento y por al menos algunos meses después de dejar el hábito.

Este medicamento **no se debe tomar** si usted tiene o ha tenido:

- Convulsiones (puede causar o empeorar las convulsiones)
- Un consumo de alcohol contundente
- Cirrosis
- Lesiones graves en la cabeza
- Enfermedad bipolar (trastorno maníaco-depresivo)
- Anorexia o bulimia (trastornos de alimentación)

Tampoco debe tomarlo si está tomando sedantes (calmantes) o ha tomado recientemente un inhibidor de la monoaminoxidasa (MAOI, un tipo más antiguo de antidepresivo).

Informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier afección o alergia que usted tenga antes de comenzar a tomar bupropión, incluyendo la posibilidad de estar en estado de embarazo.

Efectos secundarios del bupropión

Algunos de los efectos secundarios reportados son:

- Resequedad bucal
- Congestión nasal
- Problemas para dormir y pesadillas
- Cansancio
- Estreñimiento
- Náuseas
- Dolores de cabeza
- Hipertensión arterial (presión alta)
- Convulsiones
- Depresión, ansiedad, agitación, hostilidad, agresividad, entusiasmo exagerado o hiperactividad, confusión e incluso tener pensamientos suicidas

Si está tomando bupropión, llame a su proveedor de atención médica si nota que se siente en un estado de depresión o comienzan a tener pensamientos relacionados con el suicidio. También asegúrese de preguntar lo que usted puede esperar al tomar este medicamento, y cómo se debe proceder en caso de que usted o alguien más note alguno de los posibles efectos secundarios.

El bupropión puede generar reacciones adversas con otros medicamentos y no debe tomarse con ciertas medicinas o suplementos. Asegúrese de informar a su médico sobre todo lo que usted esté tomando, como medicamentos, vitaminas, hierbas, suplementos, y cualquier medicamento que tome cuando lo necesita, como acetaminofeno (Tylenol) o aspirina. También asegúrese de informar a cada profesional médico que consulte que está tomando bupropión.

Si usted está considerando usar un medicamento que requiere receta para dejar de consumir tabaco, consulte con su proveedor de atención médica para saber exactamente cuándo comenzar y cómo emplear la medicina. Además, averigüe a qué efectos secundarios debe prestar atención e informar cuando se presenten. Agregue una nota en su calendario que le recuerde cuándo comenzar el medicamento.

Otros medicamentos de receta para ayudar a los fumadores a dejar de fumar

Para aquellas personas que no pueden usar ninguno de los medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE.UU. para ayudarles a dejar de fumar, o para aquellas que han usado esos medicamentos y no han podido dejar de fumar, existen otros que han demostrado ser prometedores en estudios clínicos. Estos medicamentos son recomendados por la *Agency for Healthcare*

Research and Quality para esta clase de uso, pero no han sido aprobados por la FDA con este propósito y por lo tanto son usados como “no autorizados” (refiérase a [Off-label Drug Use](#)¹ [disponible solo en inglés] para más información). Los medicamentos solamente están disponibles con una receta y no se recomiendan para fumadoras embarazadas, adolescentes o personas que fuman menos de 10 cigarrillos al día.

Nortriptilina

Este es un medicamento antidepresivo que lleva más tiempo en el mercado y que ayuda a reducir los síntomas de abstinencia del tabaco. Se ha observado que aumenta las probabilidades de dejar de fumar con éxito en comparación con quienes no toman un medicamento. Normalmente se comienza de 10 a 28 días antes de que una persona deje de fumar para permitir que alcance un nivel estable en el cuerpo.

Algunas personas presentan efectos secundarios, como aceleración del ritmo cardíaco, visión borrosa, dificultad para orinar, boca seca, estreñimiento, aumento o pérdida de peso y una bajón de la presión al ponerse de pie. Este medicamento puede afectar la capacidad para conducir u operar maquinaria, y ciertos medicamentos no se pueden tomar con la nortriptilina.

Si usted y su médico deciden usar este medicamento, asegúrese que su médico y farmacéutico sepan exactamente qué otras medicinas está tomando antes de comenzar con este medicamento. Además, asegúrese de saber cómo tomarlo y cómo reducir la cantidad cuando llegue el momento de empezar a dejar de tomarlo. La dosis de nortriptilina tiene que reducirse lentamente, ya que el medicamento no se puede suspender repentinamente sin el riesgo de que surjan efectos graves. Las personas con afecciones del corazón deberán usar este medicamento con suficiente precaución. Asegúrese de informar a todos los médicos que consulte que está tomando este medicamento.

Clonidina

La clonidina es otro medicamento que lleva más tiempo en el mercado y que ha demostrado que ayuda a los fumadores a dejar el hábito. Está aprobado por la FDA para tratar la hipertensión arterial. Al usarse como un auxiliar para dejar de fumar, puede tomarse oralmente (pastillas) dos veces al día, o mediante parches medicinales que se colocan sobre la piel que requieren cambiarse una vez a la semana.

Si está contemplando usar este medicamento, asegúrese que su médico y farmacéutico sepan exactamente qué otras medicinas está tomando antes de comenzar a tomarlo. Los efectos secundarios más comunes de la clonidina son

estreñimiento, mareos, somnolencia, boca seca y cansancio o debilidad inusual. En raras ocasiones se presentan efectos secundarios más graves, tal como reacciones alérgicas, frecuencia cardíaca lenta, y presión sanguínea muy alta o muy baja. Podría ser que su proveedor de atención médica quiera supervisar su presión sanguínea mientras usted toma este medicamento. Además, este medicamento puede afectar su capacidad para conducir u operar maquinaria.

La clonidina puede comenzarse hasta tres días antes de dejar de fumar, pero también puede iniciarse el día que deja de fumar. No debe suspenderse repentinamente. La dosis tiene que ser reducida durante el transcurso de varios días para prevenir un rápido incremento en la presión sanguínea, agitación, confusión o temblores.

Otros medicamentos bajo estudio para ayudar a los fumadores a dejar el hábito

Un medicamento llamado **citisina** ha mostrado ser prometedor y está siendo estudiado en los Estados Unidos.

La **naltrexona** es un medicamento que se usa para ayudar a quienes tienen algún trastorno relacionado con el abuso de alcohol y opioides. Los estudios están buscando formas para combinar este medicamento con la vareniclina con el fin de ayudar a que las personas dejen de fumar, especialmente entre fumadores que también beben alcohol en gran cantidad.

También se están probando **vacunas contra el hábito de fumar** que se administran a través de inyecciones.

Hasta el momento estas nuevas opciones parecen ser seguras, pero se requieren de estudios de mayor alcance que demuestren su eficacia antes de que la FDA los apruebe para este uso.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/cancer/managing-cancer/treatment-types/off-label-drug-use.html
2. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

Agency for Healthcare Research and Quality. Clinical Guidelines for Prescribing

Pharmacotherapy for Smoking Cessation. December 2012. Accessed at www.ahrq.gov/professionals/clinicians-providers/guidelines-recommendations/tobacco/prescrib.html on January 14, 2016.

Cahill K, Stevens S, Perera R, Lancaster T. Pharmacological interventions for smoking cessation: an overview and network meta-analysis. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013 May 31;5:CD009329.

Ebbert JO, Hatsukami DK, Croghan IT, et al. Combination varenicline and bupropion SR for tobacco-dependence treatment in cigarette smokers: a randomized trial. *JAMA*. 2014;311(2):155-163.

Fiore MC, Jaen CR, Baker TB, et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Public Health Service; 2008. Accessed at www.surgeongeneral.gov/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf on January 30, 2014.

Gibbons RD, Mann JJ. Varenicline, smoking cessation, and neuropsychiatric adverse events. *Am J Psychiatry*. 2013;170:1460-1467.

Henningfield JE, Fant RV, Buchhalter AR, Stitzer ML. Pharmacotherapy for nicotine dependence. *CA Cancer J Clin*. 2005;55:281-299.

Hughes JR, Stead LF, Hartmann-Boyce J, Cahill K, Lancaster T. Antidepressants for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014;1:CD000031.

Hughes JR, Stead LF, Lancaster T. Antidepressants for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev*. 2007;(1):CD000031.

Koegelenberg CF, Noor F, Bateman ED, et al. Efficacy of varenicline combined with nicotine replacement therapy vs varenicline alone for smoking cessation: a randomized clinical trial. *JAMA*. 2014;312(2):155-161.

Manufacturer's product information. January 2012. Accessed at http://us.gsk.com/products/assets/us_zyban.pdf on February 6, 2014.

Manufacturer's product information. December 2012. Accessed at <http://labeling.pfizer.com/ShowLabeling.aspx?id=557> on February 6, 2014

McDonough M. Update on medicines for smoking cessation. *Aust Prescr*. 2015;38(4):106-111.

West R, Zatonski W, Cedzynska M, et al. Placebo-controlled trial of cytisine for smoking cessation. *N Engl J Med.* 2011;365(13):1193-1200.

Actualización más reciente: enero 12, 2017

Métodos para dejar el tabaco sin el uso de medicamentos

Nadie debería fumar cigarrillos, y se debe hacer todo lo posible para que los fumadores dejen de usar todas las formas de tabaco y evitar que todos, especialmente los jóvenes, comiencen a usar cualquier producto del tabaco. Se recomienda enfáticamente que los fumadores utilicen métodos para dejar el hábito, como medicamentos de venta con receta y apoyo psicológico. Es posible que escuche hablar o lea acerca de otros recursos o métodos para dejar de fumar además de la [terapia de reemplazo de nicotina o los medicamentos recetados y si pueden ayudar a las personas a dejar de fumar](#).

Dejar el hábito al instante o de forma gradual

No hay una sola manera correcta para abandonar el hábito de fumar. Muchos fumadores dejan el hábito de repente y por completo, sin medicinas ni reemplazo de nicotina. Algunas personas pueden comenzar a fumar menos cigarrillos por algunas semanas antes de dejar de fumar.

Otro método consiste en dejar de fumar gradualmente. Es decir, se va reduciendo un poco el número de cigarrillos que se fuma al día. De esta manera, usted va reduciendo lentamente la cantidad de nicotina en su cuerpo. Usted puede eliminar el cigarrillo que fuma cuando toma café o fumar solamente en ciertos momentos del día. Reducir el número de cigarrillos antes del día que ha fijado para dejar de fumar para disminuir los síntomas de abstinencia tiene sentido, aunque esto puede ser difícil de llevar a cabo.

Filtros

Los filtros que reducen el alquitrán y la nicotina en los cigarrillos no ayudan a las personas a dejar de fumar.

Productos disuasivos del tabaco

Otros métodos han sido usados para ayudar a dejar de fumar, tal como productos que se adquieren sin receta que cambian el sabor del tabaco, dietas para dejar el hábito que controlan los deseos de fumar, así como las combinaciones de vitaminas. Actualmente, no hay evidencia científica que indique que estos métodos son eficaces.

Cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos y dispositivos similares no están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) como un método de ayuda contra el tabaquismo. Esto obedece al hecho de que todavía no se cuenta con suficiente evidencia ni investigación al respecto.

Algunas personas que fuman optan por usar los cigarrillos electrónicos como método para dejar de fumar. Al dejar de fumar se generan beneficios para la salud claramente documentados. Pero las personas que fuman y que cambian a los cigarrillos electrónicos continúan exponiendo su salud a riesgos potencialmente graves. Es importante discontinuar tan pronto como sea posible el uso de cualquier producto derivado del tabaco independientemente de su presentación, incluyendo los cigarrillos electrónicos, tanto para reducir los riesgos a la salud, como para evitar el estar perpetuando una adicción a la nicotina.

Algunas personas deciden continuar fumando cigarrillos convencionales mientras que al mismo tiempo también usan los cigarrillos electrónicos de forma continua, independientemente de que lo hagan como un intento por abandonar el hábito. A esto se le conoce como "uso dual". El uso dual de cigarrillos electrónicos y convencionales puede resultar en riesgos considerablemente peligrosos para la salud debido a que el consumo de cualquier cantidad de cigarrillos es muy dañino. La gente debe evitar el combinar el uso de ambos productos al mismo tiempo y se les exhorta de forma contundente a que discontinúen su consumo de todos los productos del tabaco.

Pastillas para chupar (grageas) con nicotina y bolsitas que contienen tabaco

La FDA ha dictaminado que las pastillas, las tiras y los palitos que contienen tabaco, así como las pequeñas bolsas de tabaco que se mantienen en la boca son tipos de [productos de tabaco oral](#)¹, muy parecidos al rapé y el tabaco para mascar, y no productos que ayudan a dejar de fumar.

No existe evidencia que indique que estas pastillas pueden ayudar a una persona a dejar de fumar. Además, se sabe que los productos de tabaco oral, como el rapé y

tabaco de mascar causan cáncer.

Otras formas de nicotina no aprobadas por la FDA

La nicotina se ha agregado a bebidas, paletas, pajillas (sorbetos) y bálsamos labiales que se comercializan como productos para dejar de fumar. Ninguno de estos productos ha sido aprobado por la FDA, y de hecho, algunos son ilegales en los Estados Unidos. Además, ninguno ha demostrado que ayude a las personas a dejar el hábito. Además, estos productos imponen un riesgo para los niños y las mascotas si no tienen etiquetas con la información debida, así como cuando no sean almacenados o desechados de manera segura.

Hipnosis

Los métodos de hipnosis varían mucho, lo que hace difícil estudiarla como una manera para dejar de fumar. En general, las revisiones que analizan los estudios controlados de la hipnosis para ayudar a las personas a dejar de fumar no la han catalogado como un método de cesación que sea eficaz. Aun así, algunas personas indican que ayuda a dejar de fumar. Si usted desea tratar la hipnosis, pídale a su médico que le recomiende un buen terapeuta con licencia que lleve a cabo tratamiento con hipnosis.

Acupuntura

La acupuntura ha sido usada como método para abandonar el hábito, pero existe poca evidencia que muestre su eficacia. Cuando se usa la acupuntura para dejar de fumar, usualmente se emplea en ciertas partes de las orejas.

Terapia magnética

La terapia magnética para dejar de fumar conlleva colocar dos imanes pequeños en cierto lugar, opuestos el uno del otro en cualquier lado de la oreja. El magnetismo los mantiene en su lugar. Hasta el momento, no existe evidencia científica que sugiera que la terapia magnética ayude a los fumadores a dejar de fumar. Existen muchas compañías en Internet que venden estos imanes, y han informado distintas tasas de “éxito”. Sin embargo, no existe información proveniente de algún estudio clínico que respalde estos reclamos.

Terapia por láser frío

Esta técnica también se conoce como *terapia por láser de nivel bajo*, y se relaciona con la acupuntura. En este método, se usan rayos fríos láser en lugar de las agujas de la

acupuntura. A pesar de las afirmaciones de éxito de algunos proveedores de esta terapia de rayos fríos láser, no existe evidencia científica que demuestre que ayuda a las personas a dejar de fumar.

Hierbas y suplementos

Existe poca evidencia científica que apoye el uso de productos homeopáticos y suplementos herbarios como métodos para dejar de fumar. Debido a que están mercadeados como suplementos dietéticos (no medicamentos), no necesitan la aprobación de la FDA para ser vendidos. Esto significa que los fabricantes no tienen que probar que son eficaces, ni seguros.

Asegúrese de leer detenidamente la etiqueta de cualquier producto que indique que le ayudará a dejar de fumar. Ningún suplemento dietético ha probado que ayuda a las personas a dejar de fumar. La mayoría de estos suplementos son combinaciones de hierbas, pero no nicotina. Éstos no han probado que pueden ayudar a las personas a dejar el hábito.

Prácticas de mente-cuerpo

Algunos estudios han analizado los programas para dejar de fumar usando yoga, atención y conciencia plena, y meditación para ayudar a abandonar el hábito. Los resultados no fueron claramente a favor de estos métodos, aunque algunos reportaron menos ansias de fumar y menos hábito. Se necesitan más investigaciones, y estudios de estas prácticas están todavía en curso. También se han estado estudiando métodos de terapia de conducta cognitiva.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo/productos-de-tabaco-sin-humo.html
2. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

Barnes J, Dong CY, McRobbie H, et al. Hypnotherapy for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev.* 2010;(10):CD001008.

Carim-Todd L, Mitchell SH, Oken BS. Mind-body practices: an alternative, drug-free

treatment for smoking cessation? A systematic review of the literature. *Drug Alcohol Depend.* 2013;132(3):399-410.

McRobbie H, Bullen C, Hartmann-Boyce J, Hajek P. Electronic cigarettes for smoking cessation and reduction. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014;12:CD010216.

Tseng TY, Ostroff JS, Campo A, et al. A randomized trial comparing the effect of nicotine versus placebo electronic cigarettes on smoking reduction among young adult smokers. *Nicotine Tob Res.* 2016 Jan 17.

White AR, Rampes H, Liu JP, Stead LF, Campbell J. Acupuncture and related interventions for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014 Jan 23;1:CD000009.

Actualización más reciente: noviembre 21, 2019

Cómo mantenerse alejado del tabaco después de abandonar el hábito

- [Cómo hacer frente a la abstinencia](#)
- [Use estas ideas para ayudarle a mantener su compromiso de no fumar](#)
- [Manténgase libre de tabaco](#)
- [Cómo recuperarse de un breve desliz](#)
- [Aumento de peso después de dejar de consumir tabaco](#)
- [Control del estrés tras dejar de consumir tabaco](#)
- [Cúidese](#)

La nicotina es la principal sustancia adictiva del tabaco. Cuando una persona consume tabaco, muchas partes del cuerpo se acostumbran a la nicotina. Al dejar el tabaquismo la persona deja de consumir la nicotina que conlleva el consumo de tabaco, haciéndola propensa a presentar los síntomas que conlleva la abstinencia. Esto se debe a que el cuerpo tiene que acostumbrarse a la ausencia de nicotina.

Cómo hacer frente a la abstinencia

La abstinencia puede causar malestar. Los síntomas de abstinencia de la nicotina son de dos tipos: físicos y mentales. Los síntomas físicos causan molestias, pero no representan un riesgo para la vida. No obstante, si usted no está listo para tolerarlos, estos síntomas pueden tentarle a volver a fumar o masticar tabaco. El tratamiento de reemplazo de nicotina y otras medicinas pueden ayudar a reducir muchos de estos síntomas. La mayoría de los consumidores de tabaco opinan que los síntomas mentales presentan el mayor reto al tratar de abandonar el hábito.

Si usted ha estado consumiendo tabaco durante cualquier cantidad de tiempo, este acto se ha relacionado con muchas de las cosas que usted hace: despertarse por la mañana, comer, leer, ver televisión y tomar café, entre otras cosas. Llevará tiempo “desvincular” el hábito de esas actividades. Por esta razón, incluso si usted está usando [terapia de reemplazo de nicotina](#), puede ser que siga teniendo deseos fuertes de fumar.

Las racionalizaciones son engañosas

Una manera de superar los deseos o impulsos consiste en notar e identificar **racionalizaciones** o justificaciones, a medida que se presenten, las cuales son pensamientos equivocados que parecen tener sentido en ese momento, pero que no tienen un fundamento con la realidad de las circunstancias. Si usted opta por creer en tales pensamientos incluso por un corto periodo de tiempo, esto puede servir como manera de justificar el hábito de consumir tabaco. Si usted ha tratado de dejar de fumar en el pasado, es probable que reconozca muchas de las siguientes justificaciones comunes:

- “Será solo esta vez para sobrellevar esta difícil situación”.
- “Hoy no es un buen día. Dejaré el hábito mañana”.
- “Éste es mi único vicio”.
- “Realmente, ¿cuán dañino es fumar o masticar tabaco? Mi tío fumó toda su vida y vivió más de 90 años”.
- “Probablemente, la contaminación ambiental sea tan mala como fumar”.
- “De algo tiene uno que morirse”.
- “La vida no es divertida sin tabaco”.

Probablemente puede agregar más argumentos a esta lista. A medida que pasan los primeros días sin consumir tabaco, anote las justificaciones tan pronto aparezcan y reconózcalas como son: mensajes engañosos que pueden hacer que recaiga en el hábito. Preste atención a ellas, porque siempre aparecen cuando está tratando de dejar el consumo de tabaco. Una vez escriba el pensamiento, no piense más en él y siga

adelante. Esté listo con una distracción, un plan de acción, y otras maneras de redirigir sus pensamientos.

Use estas ideas para ayudarle a mantener su compromiso de no fumar

- **Evite la tentación.** Manténgase lejos de personas y de los lugares que le tienten a consumir o masticar tabaco. Notará que eventualmente los podrá afrontar con mayor confianza.
- **Cambie sus hábitos.** Beba jugo o agua en vez de tomar alcohol o café. Escoja comer cosas que no le provoquen deseos de consumir productos del tabaco. Tome un camino diferente para ir al trabajo. Reemplace aquellos recesos que tomaba para consumir tabaco con un breve paseo caminando.
- **Opte por otras cosas para su boca.** Utilice sustitutos que pueda colocar en su boca, tales como chicle sin azúcar, caramelos macizos, vegetales frescos precortados como trozos de zanahoria o semillas de girasol. Algunas personas mastican un agitador de café o una pajilla (sorbete).
- **Póngase en movimiento.** Haga algo para reducir su estrés. Haga ejercicio o practique alguna actividad que le mantenga las manos ocupadas (tejer, carpintería ligera, etc.) que le ayude a distraerse del deseo de consumir tabaco. Depure y limpie su armario, pase la aspiradora, salga a dar un paseo o haga trabajos en el jardín.
- **Respire profundamente.** Cuando fumaba, respiraba profundamente a medida que inhalaba el humo. Cuando el impulso irresistible lo sacuda ahora, respire profundamente e imagínese sus pulmones llenándose con aire fresco y puro. Recuerde las razones para dejar el hábito y los beneficios que obtendrá como ex consumidor de tabaco durante estos momentos. Puede que la respiración profunda también le ayude a recordar que usted está desintoxicándose de las sustancias nocivas que el consumo de tabaco introduce en su cuerpo.
- **Posponga:** Si siente la necesidad de prender un cigarrillo, pospóngalo. Dígase a sí mismo que debe esperar al menos 10 minutos. A menudo este truco sencillo le permitirá ir más allá del impulso irresistible de fumar. Esto también funciona para el tabaco que no produce humo: espere 10 minutos hasta que disminuya la necesidad.
- **Recompénsese.** Lo que está haciendo no es fácil, y usted merece una recompensa. Ponga el dinero que habría gastado en productos del tabaco en un frasco cada día y luego cómprese un obsequio semanal. Compre un libro, música, salga a comer fuera, desarrolle un nuevo pasatiempo o suscríbese a un gimnasio.

O ahorre el dinero para una compra mayor.

También puede recompensarse de una forma que no cueste dinero: visite un parque o acuda a la biblioteca. Verifique en medios informativos de su comunidad el listado de museos, centros comunitarios y colegios donde se ofrecen clases, películas y exposiciones gratis, así como otras cosas para hacer.

Manténgase libre de tabaco

Es posible que usted haya dejado el hábito muchas veces anteriormente. De ser así, sabe que el mantenerse sin fumar constituye la etapa final, más prolongada y más importante del proceso. Usted puede usar los mismos métodos que utilizó para superar los síntomas que se presentaron mientras dejaba el hábito. Piense con antelación sobre los momentos en que pueda sentir la tentación de consumir tabaco o y planifique cómo utilizará otras maneras de afrontar esas situaciones.

Más peligrosos, quizá, sean los fuertes deseos inesperados de consumo que a veces pueden surgir meses o incluso años después de haber dejado el hábito o Las justificaciones también pueden aparecer. Para superarlos sin sufrir una recaída, haga lo siguiente:

- Recuerde las razones por las cuales usted dejó el hábito y considere todos los beneficios que esto ha representado para su salud, sus finanzas y su familia.
- Pida el apoyo a sus amistades que aún consumen tabaco. Díales que SE ABSTENGAN de compartir sus cigarrillos o tabaco con usted, sin importar lo que sea, incluso si usted se los pide.
- Recuerde que no existe tal cosa como tan solo un cigarrillo, ni siquiera una sola inhalada.
- Manténgase firme y no ceda ante sus deseos por consumir tabaco. La tentación luego desaparecerá, pero no se engañe usted mismo pensando que puede consumir tan solo una vez y ya.
- Evite el alcohol Tomar alcohol reduce su probabilidad de éxito.
- Si se preocupa sobre el aumento de peso, esfuércese para planear una alimentación sana y encontrar maneras para ejercitarse y mantenerse activo.
- Siga recibiendo la orientación y el apoyo que le ha ayudado hasta ahora.

Cómo recuperarse de un breve desliz

¿Y qué pasaría si llegara a consumir un cigarrillo o un bocado de tabaco? La diferencia entre un desliz y una recaída es la siguiente: un desliz es un error de una sola vez que se corrige rápidamente, mientras que una recaída es volver al hábito de consumir tabaco. Puede usar un desliz como una excusa para volver a fumar o puede analizar lo que salió mal y renovar su compromiso de mantenerse alejado de los cigarrillos y/o de los productos del tabaco que no producen humo de forma definitiva.

Incluso si tiene una recaída, trate de no desanimarse demasiado. Muy pocas personas pueden dejar de fumar de manera definitiva en el primer intento. De hecho, a la mayoría de las personas le toma varios intentos. Lo importante es descubrir qué cosas le ayudaron y que cosas no, cuando trató de dejar de fumar. Usted puede usar esta información para hacer un intento más sólido de dejar de fumar la próxima vez.

Aumento de peso después de dejar de consumir tabaco

Algunas personas que fuman cigarrillos aumentan de peso cuando dejan de fumar. Para algunos, esto es suficiente preocupación como para decidir no dejar de fumar. Sin embargo, el aumento de peso que tiene lugar después de dejar el hábito por lo general no es tanto. Pero aun cuando no se tomen medidas para tratar de prevenir esto, el aumento de peso promedio es menor a tres kilos (10 libras) según la mayoría de los estudios. Recuerde que es mucho más peligroso continuar fumando que subir un poco de peso.

Es más probable a que pueda dejar de consumir tabaco definitivamente si primero se dedica a abandonar al hábito, y luego toma medidas para bajar de peso. Mientras esté intentando abandonar el hábito, trate de concentrarse en las distintas formas en que dejar de consumir tabaco puede ayudarle a mantenerse saludable, en vez de preocuparse por su peso. Sufrir estrés debido al aumento de peso puede hacer que resulte más difícil dejar el hábito del tabaco. Haga una actividad física de forma habitual. Trate de seguir un patrón de alimentación saludable que incluya una amplia variedad de frutas y verduras de diversos colores y de granos integrales, y en el que se limite o evite el consumo de carnes rojas y procesadas, así como el de bebidas endulzadas con azúcar y alimentos altamente procesados. Asegúrese de beber suficiente agua y duerma lo suficiente.

Pruebe caminar. Caminar es una gran manera para mantenerse activo físicamente y aumentar sus probabilidades de no fumar. Caminar puede ayudarle de la siguiente manera:

- Reduciendo el estrés
- Quemando calorías y tonificando los músculos

- Dándole algo que hacer en vez de pensar en consumir tabaco

Casi toda la gente lo único que necesita para caminar es un par de zapatos cómodos y la mayoría puede caminar prácticamente a cualquier hora que resulte conveniente. Puede usar estas sugerencias como puntos de partida, así como generar sus propias ideas:

- Camine en el centro comercial
- Bájese del autobús una parada antes de la acostumbrada
- Camine con un amigo durante la hora del almuerzo en el trabajo
- Tome las escaleras en vez del elevador
- Camine con un amigo, un familiar o un vecino después de la cena
- Pasee a su bebé en la carriola/cochecito
- Salga a dar un paso con su perro (o quizás el de su vecino).

[La American Cancer Society recomienda](#)¹ que los adultos acumen entre 150 y 300 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana. Alcanzar una mayor cantidad es aún mejor. Sin embargo, si usted no hace ejercicio con regularidad, consulte con su médico antes de comenzar.

Control del estrés tras dejar de consumir tabaco

A menudo, los consumidores de tabaco mencionan el estrés como una de las razones para volver a consumir. El estrés es parte de la vida de las personas, tanto de aquellas que consumen tabaco, como de las que no. La diferencia consiste en que los consumidores de tabaco usan la nicotina para ayudarse a sobrellevar el estrés y las emociones desagradables. Al estar tratando de abandonar el hábito, es necesario aprender nuevas formas de controlar el estrés. La terapia de reemplazo de nicotina puede ayudar por un tiempo, pero a largo plazo usted necesitará otros métodos.

Como se mencionó anteriormente, la actividad física reduce el estrés. Además, puede ayudarle a combatir la sensación de depresión o pérdida temporal que algunas personas experimentan al dejar de consumir tabaco. Otras opciones consisten en tomar cursos acerca de cómo lidiar con el estrés y leer libros de autoayuda. Infórmese sobre estos métodos a través del periódico, una tienda de libros o la biblioteca de su comunidad.

La espiritualidad le puede proporcionar un sentido de propósito en la vida y ayudarle a recordar por qué usted quiere mantenerse libre del tabaco. Las prácticas espirituales conllevan ser parte de algo superior a usted. Para algunas personas, esto incluye

cosas como prácticas religiosas, oración o trabajo en la iglesia. Asimismo, las practicas espirituales para otros pueden conllevar meditación, música, el contacto con la naturaleza, manualidades o hacer trabajo voluntario para ayudar a otras personas.

Piense en cómo puede hacer frente al estrés y no consumir tabaco. Busque los recursos que tenga disponibles y planee cómo manejar los factores estresantes que enfrentará.

Cuídese

Es importante que su proveedor de servicios de salud sepa si usted está usando cualquier tipo de tabaco o si lo ha usado en el pasado para que reciba la atención médica preventiva que necesite. Es bien conocido que el consumo de tabaco le pone en riesgo de ciertas enfermedades, por lo que parte de su atención médica debe enfocarse en las medidas de detección y prevención correspondientes para ayudarlo a mantenerse lo más saludable posible.

Por ejemplo, examine regularmente el interior de su boca para saber si se presenta algún cambio. Acuda al médico o dentista para que le examine su boca, lengua, encías y garganta si tiene algún cambio o problema. De esta manera, usted puede detectar tempranamente los cambios, como leucoplasia (manchas blancas en los tejidos bucales) y tal vez prevenir cáncer oral o encontrarlo en una etapa que sea más fácil de tratar.

Los fumadores también deben estar al tanto de cualquiera de los siguientes cambios:

- Cambios en la tos
- Tos nueva
- Tos con sangre
- Ronquera
- Dificultad para respirar
- Respiración sibilante
- Dolores de cabeza.
- Dolor en el pecho
- Pérdida del apetito
- Pérdida de peso
- Cansancio general
- Infecciones pulmonares o bronquiales frecuentes

Cualquiera de estos cambios puede ser un signo de cáncer de pulmón o de otros

problemas pulmonares y debe ser informado inmediatamente a su doctor.

Se recomienda hacer las pruebas de detección para el cáncer de pulmón entre las personas que presentan alto riesgo debido a antecedentes de tabaquismo. La ACS (American Cancer Society) recomienda que los adultos de 50 a 80 años se sometan a un examen anual con una tomografía computarizada de dosis baja (LDCT) si fuman actualmente o solían fumar en el pasado y tienen un historial de tabaquismo de 20 o más paquetes-año. Si este es su caso, hable con su doctor sobre su riesgo de cáncer de pulmón y sobre los beneficios potenciales y riesgos de las pruebas de detección para esta enfermedad. Para acceder a más información, refiérase a las [guías de la ACS para la detección temprana del cáncer de pulmón²](#) como una preparación para tener una conversación al respecto con su proveedor de atención médica.

Recuerde que los consumidores de tabaco tienen un mayor riesgo de desarrollar otros tipos de cáncer además del cáncer de pulmón. Si tiene cualquier inquietud sobre su salud que pueda estar relacionada con su consumo de tabaco, por favor consulte con su proveedor de servicios de salud tan pronto como sea posible. Cuidar de sí mismo y recibir el tratamiento para los problemas a tiempo le darán la mejor probabilidad de un tratamiento exitoso. La mejor manera, sin embargo, de cuidar de sí mismo y de reducir su riesgo de problemas de salud que atenten contra su vida es dejar de consumir tabaco.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/alimentacion-y-actividad-fisica/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer/guias.html
2. www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/deteccion.html
3. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

Centers for Disease Control and Prevention. *Quit smoking*. Available at https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.htm. Accessed October 10., 2020.

National Cancer Institute. *How to handle withdrawal symptoms and triggers when you decide to quit smoking*. Available at <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/withdrawal-fact-sheet>. Accessed on October 10, 2020..

Rigotti N. Overview of smoking cessation management in adults. *UpToDate*. 2020.

Rock CL, Thomson C, Gansler T, et al. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA Cancer J Clin*. 2020;70(4).

doi:10.3322/caac.21591. Accessed at

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.3322/caac.21591> on June 9, 2020.

Smokefree.gov. *Understanding withdrawal*. Available

at <https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/withdrawal/understanding-withdrawal>.

Accessed October 10, 2020.

Smoking Cessation Leadership Center. *Behavioral health: Fact sheets and reports*. Available at <https://smokingcessationleadership.ucsf.edu/behavioral-health/resources/factsheets>. Accessed October 10, 2020.

US Preventive Services Task Force. *Tobacco smoking cessation in adults, including pregnant women: Behavioral and pharmacotherapy interventions*. 2015. Available at <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/document/RecommendationStatementFinal/tobacco-use-in-adults-and-pregnant-women-counseling-and-interventions>. Accessed October 10, 2020.

Wolf, AMD, Oeffinger, KC, Shih, YCT, et al. Screening for lung cancer: 2023 guideline update from the American Cancer Society. *CA Cancer J Clin*. 2023.

doi:10.3322/caac.21811

Actualización más reciente: noviembre 1, 2023

Ayuda para sobrellevar las ansias y las situaciones difíciles al abstenerse del tabaquismo

- [¿Qué conlleva mantenerse sin tabaco?](#)
- [¿Cómo puedo superar los momentos difíciles después de dejar de fumar?](#)
- [Cuando le “entren las ansias”](#)
- [Otras maneras para mantenerse activo](#)

- [Cómo mantenerse sin tabaco durante los días festivos](#)
- [Más sugerencias](#)

¿Qué conlleva mantenerse sin tabaco?

Dejar de fumar puede ser un proceso difícil que toma tiempo. No obstante, mantenerse alejado del tabaco es la parte que toma más tiempo y la más importante del proceso. Cada día debe tomar la decisión de no fumar *hoy*.

Cada día que pasa sin que usted fume es una pequeña victoria, y todo esto se añade a una victoria enorme con el transcurso del tiempo.

¿Cómo puedo superar los momentos difíciles después de dejar de fumar?

- Durante los primeros días después de dejar de fumar, pase el mayor tiempo posible en lugares públicos en los que no se permite fumar. (En bibliotecas, centros comerciales, museos, teatros, restaurantes que no tengan barras e iglesias por lo general no se fuma).
- Cuídese más. Beba agua, aliméntese bien y duerma lo suficiente. Esto podría ayudarle a obtener la energía necesaria para lidiar con la tensión.
- No consuma alcohol, café ni cualquier otra bebida que usted asocie con fumar por al menos varios meses. Trate algo diferente, tal vez diferentes tipos de jugos de frutas 100% naturales, bebidas deportivas y aguas. Procure consumir bebidas que sean bajas en calorías o sin calorías.
- Si extraña la sensación de tener un cigarrillo en su mano, agarre otra cosa, por ejemplo: un lápiz, un clip, una moneda o una canica.
- Si extraña el tener algo en su boca, intente con palillos de dientes, palitos de canela, chicle sin azúcar, paletas sin azúcar o apio. Algunas personas mastican un popote (sorbete o pajilla) o un palillo para agitar bebidas.
- Evite la tentación manteniéndose alejado de actividades, personas y lugares que asocie con fumar.
- Fórmese nuevos hábitos y haga un ambiente de no fumar a su alrededor.
- Prepárese para lidiar con las situaciones o crisis futuras que pudieran llevarle a fumar nuevamente y piense sobre todas las razones importantes por las que decidió dejar el hábito. Para que recuerde estas razones, coloque una foto de las personas que son más importantes para usted en un lugar donde la vea todos los días o mantenga una foto de estas personas en su teléfono celular.

- Respire profundamente para así relajarse. Imagínese sus pulmones llenos de aire limpio y fresco.
- Recuerde su meta y el hecho de que sus ansias para fumar se reducirán con el paso del tiempo.
- Piense sobre qué maravilloso es que haya dejado de fumar y tener una vida más sana. Si comienza a ceder ante las ansias de fumar, recuerde su meta. Recuerde que dejar de fumar es un proceso de aprendizaje. Sea paciente con usted mismo.
- Cepíllese los dientes y disfrute del sabor refrescante.
- Haga rondas breves de ejercicios (como alternar entre tensar y relajar los músculos, hacer lagartijas y sentadillas, subir las escaleras o tocarse los dedos de los pies).
- Llame a un amigo, familiar o llame a una línea telefónica para dejar de fumar cuando necesite ayuda adicional o apoyo.
- Coma de cuatro a seis comidas pequeñas durante el día en vez de una o dos comidas abundantes. Esto mantiene sus niveles de azúcar en la sangre constantes, su energía en equilibrio y ayuda a prevenir el deseo de fumar. Evite comidas dulces o condimentadas que puedan provocar el deseo de fumar.
- Ante todo, recompénsese a sí mismo por hacer su mejor esfuerzo. Hágalo con tanta frecuencia como corresponda para mantener su motivación. Planee hacer algo divertido.

Cuando le “entren las ansias”

Las ansias de fumar son reales, no se deben simplemente a la imaginación. Cuando usted siente “ansias”, puede que también note que cambia su estado de ánimo. Además, aumenta su ritmo cardíaco y su presión sanguínea. Trate estos consejos para superar estos momentos, y no se rinda; las ansias se aliviarán:

- Mantenga a su alcance sustitutos que pueda chupar o masticar; como zanahorias, pepinos, manzanas, apio, pasas, chicle sin azúcar o caramelos.
- Sepa que el enojo, la frustración, la ansiedad, la irritabilidad, e incluso la depresión son normales después de dejar de fumar, y que se irán aliviando a medida que usted aprenda maneras para lidiar con la situación sin usar tabaco. Consulte con su doctor si estos sentimientos duran más de un mes.
- Respire profundamente 10 veces y aguante el último respiro mientras enciende un fósforo. Exhale lentamente y apague el fósforo. Pretenda que es un cigarrillo y póngalo en un cenicero.

- Salga a caminar. El ejercicio puede mejorar su estado de ánimo y aliviar la tensión.
- Tome una ducha o un baño.
- Aprenda a tranquilizarse rápida y profundamente. Relájese. Piense sobre una situación tranquilizante y placentera e imagínese usted allí. Olvídese de todo por un momento. Concéntrese únicamente en un lugar pacífico.
- Encienda un incienso o una vela en vez de un cigarrillo.
- Dígase a sí mismo “no”. Dígalo en voz alta. Practique esto varias veces y escúchese así mismo. Otras cosas que puede decirse usted mismo son: “Soy muy fuerte como para dejarme vencer por el cigarrillo”, “Ya soy un ex fumador” o “No desilusionaré a mis amigos y familiares”. Y más importante aún, “No me desilusionaré a mí mismo”.
- Nunca se permita pensar que “un cigarrillo no me hará daño”, porque sí le hará.
- Colóquese una liga en su muñeca. Cada vez que piense sobre fumar, estírela y suéltela contra la muñeca para recordarse a sí mismo de todas las razones que le hicieron querer dejar de fumar inicialmente. Luego recuerde que no siempre necesitará la liga para ayudarlo a mantenerse con sus planes de dejar el hábito.

Otras maneras para mantenerse activo

Es posible que usted tenga mucha energía acumulada mientras trata de abandonar el hábito y mantenerse alejado del tabaco. Cuando esté buscando algo que hacer para evitar el tabaco, piense en maneras en que pueda estar activo y productivo, o tal vez pueda tratar algo nuevo. Realice labores de jardinería o quehaceres domésticos. Organice o limpie el armario, la habitación o incluso todo el sótano. Dedíquese a practicar un nuevo deporte o pasatiempo que disfrute. Algunas de estas “distracciones” también pueden ayudar a evitar que suba de peso después de dejar de fumar.

Busque actividades que sean gratuitas o que no sean muy costosas. Usted puede rentar un DVD para principiantes de yoga, tai chi o aeróbicos; o quizás puede tomar prestado el DVD en la biblioteca. Además, caminar en un parque, un centro comercial local, o en su vecindario es una buena manera de mantenerse activo. Usted notará con el transcurso del tiempo que estas cosas se harán más fáciles de realizar. Además fíjese en que puede respirar mejor conforme pasa cada día sin fumar.

Cómo mantenerse sin tabaco durante los días festivos

Una vez que se deja de fumar, las siguientes semanas pueden ser difíciles para cualquier persona. Además, mantenerse sin fumar puede ser aún más difícil durante la

temporada de días festivos, cuando el estrés y la tentación a excederse son peores. Algunos esfuerzos especiales pueden ayudarle a celebrar los días festivos sin que ceda a las ansias de fumar. Muchas de estas ideas también pueden ser útiles durante el año.

Celebre el hecho de que usted ya es un ex fumador y trate estos consejos para que se mantenga alejado del cigarrillo:

- **Sea el anfitrión.** Considere preparar una cena familiar para mantenerse ocupado. Hacer las compras y cocinar tomará ciertamente mucho de su tiempo. Si este año usted prefiere ser un invitado, quizás usted puede cocinar un plato especial que pueda llevar a la cena.
- **¡No se exceda!** Al no fumar, puede que esté inclinado a excederse durante las festividades. Esté consciente de cuánto puede comer y beber; puede ser fácil ceder a las otras tentaciones. Si llega a excederse, sea clemente consigo mismo. Recuerde que para el próximo año no será tan difícil.
- **Trate de mantenerse alejado del alcohol.** Consuma agua mineral (seltzer) sin azúcar, refresco de fruta sin alcohol, soda o cidra. Esto evitará la urgencia de encender un cigarrillo cuando usted tome alguna bebida y también puede ayudar a evitar el aumento de peso.
- **Evite los alimentos muy condimentados y azucarados.** Los alimentos muy condimentados y azucarados tienden a aumentar las ansias de fumar.
- **Consuma bocadillos bajos en calorías.** Los bocadillos bajos en calorías, tales como zanahorias, manzanas y otros entremeses saludables pueden ayudar a satisfacer el deseo de masticar sin agregar kilos o libras a su peso.
- **Extienda el tiempo que invierte en las comidas.** Cuando usted come lentamente y hace una pausa entre los bocados, la comida le satisface más. Como postre, cómase una mandarina, una naranja o descascare nueces, algo que también le mantenga sus manos ocupadas.
- **Manténgase ocupado en las fiestas.** Usted puede participar como barman, servir entremeses y saludar a los invitados para que esto le ayude a mantenerse alejado del cigarrillo. Si se le presentan deseos de fumar, coloque algo en su mano que no sea un cigarrillo. Un excelente sustituto puede ser el palillo que se utiliza para revolver las bebidas preparadas.
- **Recompénsese a usted mismo con algo especial.** Celebre que se ha mantenido sin fumar. Considere regalarse a sí mismo eso que tanto usted ha querido tener.
- **Cómo lidiar con la frustración.** Cualquier frustración añadida puede provocarle querer un cigarrillo. Lleve con usted su revista o libro favorito de entretenimiento, lea sus mensajes de correo electrónico, o envíele un mensaje de texto a un amigo

mientras espera en la cola. Cuando usted sienta que va a perder el control, deténgase y piense. Tome el control de sí mismo y hable con la persona que esté próxima a usted en la fila para pagar, o comience a observar lo que usted va a comprar.

Más sugerencias

Si tiene un momento de debilidad y recae durante los días festivos, no se deje llevar por el pánico. Respire profundamente. Recuérdele a sí mismo su compromiso de dejar de fumar, y todas las razones para dejar el hábito. Comprométase con regresar a su programa para dejar de fumar inmediatamente. Destruya cualquier cigarrillo que tenga antes de que intente fumar otro. Trate de averiguar por qué ocurrió la recaída y aprenda de esto. A continuación se ofrecen más ideas que han ayudado a los fumadores a dejar el hábito por siempre:

- **Tome un día a la vez.** Cuando usted despierte en la mañana, haga la promesa de que no va a fumar un cigarrillo ese día. Un día a la vez hace que todo esto sea más llevadero.
- **Visualice su victoria.** Planee con anticipación y piense cómo usted va a lidiar con las situaciones que causan tensión sin regresar a fumar un cigarrillo.
- **Tómese un descanso.** Los ejercicios de relajación pueden ayudar a aliviar la urgencia de fumar. Tome un respiro profundo, aguántelo por un momento, luego suéltelo muy lentamente. O, levántese y estírese mientras respira profundamente varias veces. Recuerde que el afán intenso por fumar es sólo temporal. Esto se le va a pasar.
- **Ejercítese.** La actividad física ayuda a aliviar la tensión y las ansias de fumar. El ejercicio también ayuda a perder esas libras de más.
- **Busque amigos que sean ex fumadores o que no fumen.** Los amigos que dejaron de fumar y los que nunca han sido fumadores pueden ser aliados para ayudarlo a mantenerse ocupado y lejos de los cigarrillos. Planifique tiempo con ellos para que explore nuevos intereses que usted pudiera disfrutar. Recuerde que usted está aprendiendo a comportarse como una persona que no fuma, y necesita encontrar nuevos lugares y actividades para reemplazar aquellos que giraban en torno al hábito de fumar.

Obtenga el apoyo que necesita

Si usted está pensando en fumar un cigarrillo, busque ayuda. Pídale a sus amigos y familiares que le apoyen como ex fumador, busque un grupo de apoyo, visite *Nicotine Anonymous* o llame al 1-800-784-8669. Usted siempre puede llamar a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345. ¡Queremos que deje de fumar y estamos listos para ayudarle!

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

ACS Great American Smokeout – Promotion Guide, 2008.

American Cancer Society. *Kicking Butts: Quit Smoking and Take Charge of Your Health* 2nd Ed. Atlanta, GA. American Cancer Society, 2010.

National Cancer Institute. How To Handle Withdrawal Symptoms and Triggers When You Decide To Quit Smoking. Accessed at www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/symptoms-triggers-quit on October 7, 2016.

Tobacco Control Research Branch of the National Cancer Institute. Conquer Stress. Accessed at <http://smokefree.gov/stress-and-smoking> on October 7, 2016.

Actualización más reciente: octubre 7, 2016

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html>)

1

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345