

**Deja de fumar durante
28 días y tendrás 5 veces
más probabilidades de dejar
de fumar definitivamente**



Deja de fumar hoy mismo con nuestra ayuda

Para obtener consejos, herramientas y apoyo:



Inscríbete en el
plan para dejar
de fumar en
QUIT.ie



Teléfono
gratuito
1800 201 203



SMS
gratuito
QUIT al 50100

QUIT.ie



Facebook.com/HSEquit



@HSEQuitTeam



instagram.com/hse_quit



QUIT.ie

Guía para ayudarte a dejar de fumar



Contenido

Deja de fumar durante 28 días y tendrás 5 veces más probabilidades de dejarlo definitivamente	1
Ayudas disponibles para dejar de fumar	1
Razones para dejar de fumar	2
Beneficios para la salud física	3
Beneficios para la salud mental	4
Datos sobre el tabaquismo	5
Tres pasos para ayudarte a dejar de fumar	6
Paso 1: Prepárate para dejar de fumar	6
He aquí algunas ideas útiles que te ayudarán a prepararte para dejar de fumar	8
Paso 2: Elige una fecha para dejar de fumar	10
Antojos y síndrome de abstinencia al dejar de fumar	11
Síntomas de abstinencia: ¿qué puede ayudar?	12
Paso 3: Dejar de fumar	16
Consejos para cambiar de hábitos	17
Pide ayuda cuando dejes de fumar	18
Terapia de sustitución de nicotina (TSN)	21
Tratamientos con receta para dejar de fumar	24
Vapeo (uso de cigarrillos electrónicos)	26

Deja de fumar durante 28 días y tendrás 5 veces más probabilidades de dejarlo definitivamente

Si fumas, dejar de hacerlo es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud.

Siete de cada 10 personas que fuman quieren dejarlo. Si eres una de ellas, este folleto puede ayudarte a lograrlo.

Este folleto contiene información sobre:

- ayudas disponibles para dejar de fumar
- razones para dejar de fumar
- consejos para dejar de fumar
- medicamentos que pueden ayudarte a dejar de fumar
- cigarrillos electrónicos y vapeo.

Recuerda que nunca es demasiado tarde para dejar de fumar y que nunca debes renunciar a intentarlo.

Apoyos disponibles para ayudarte a dejar de fumar

Para ayudarte a dejar de fumar, el HSE ofrece servicios gratuitos:

- apoyo
- asesoramiento
- medicamentos para dejar de fumar, incluida la terapia de sustitución de nicotina (TSN).

En la página 18 encontrarás información sobre cómo podemos ayudarte, y también sobre cómo acceder a este apoyo.



Razones para dejar de fumar

Hay muchas buenas razones para dejar de fumar:

- fumar es malo para la salud
- 1 de cada 2 fumadores morirá de una enfermedad relacionada con el tabaco
- los beneficios para la salud de dejar de fumar empiezan desde el primer momento

Dejar de fumar también tiene otras ventajas.

Cuando dejas de fumar:

- mejora tu respiración y se reduce el esfuerzo del corazón y los pulmones
- proteges a tu familia del humo de segunda mano
- mejora la calidad del aire de tu hogar
- tu ropa tendrá mejor aroma
- serás un buen modelo para tu familia y amigos
- ahorras dinero
- mejorará tu piel, dientes y cabello
- tendrás el control de tu rutina diaria
- ahorras tiempo y energía: no tendrás que pensar cuándo y dónde puedes fumar
- reduces el riesgo de contraer enfermedades potencialmente mortales.

Michael, fumador durante 20 años

“Fui fumador durante 20 años, pero gracias al servicio QUIT durante los últimos 100 días puedo llamarme exfumador. Mi plan QUIT en el sitio web me dice que he ahorrado 2100 € y que no he fumado 3000 cigarrillos desde que dejé de fumar”.

Te sorprenderá la **libertad** que sentirás cuando dejes de fumar.



Beneficios para la salud física

Los beneficios de dejar de fumar aumentan con el tiempo.



Después de 20 minutos

Mejora la circulación, disminuye la tensión arterial y la frecuencia cardiaca, lo que reduce el riesgo de infarto.

Después de 8 horas

Los niveles de monóxido de carbono (gas venenoso) en la sangre disminuyen y el nivel de oxígeno aumenta.



Después de 2-3 meses

Tu capacidad pulmonar podría aumentar hasta un 30%.



Después de 48 horas

El monóxido de carbono sale de tu cuerpo. Tu sentido del olfato y del gusto empieza a mejorar.



Después de 72 horas

Tu respiración mejora y tus niveles de energía aumentan.



Después de 1 año

La probabilidad de sufrir un infarto se reduce a la mitad.



Después de 5 años

El riesgo de padecer cánceres relacionados con el tabaquismo se reduce considerablemente.



Después de 10 años

El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.

Después de 15 años

Tu riesgo de sufrir un infarto es ahora el mismo que el de un no fumador.



Beneficios para la salud mental

Dejar de fumar puede mejorar tu estado de ánimo y ayudarte a aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión. Cuando las personas dejan de fumar:

- se reducen los niveles de ansiedad, depresión y estrés
- se sienten mejor consigo mismas
- se sienten más control
- pueden conseguir un sueño de mejor calidad.

Dejar de fumar puede ayudar a reducir los síntomas de los trastornos de ansiedad y la depresión del mismo modo que el tratamiento con antidepresivos. Existe el malentendido común de que fumar alivia el estrés o la ansiedad y mejora el estado de ánimo. Sin embargo, la abstinencia de la nicotina de los cigarrillos puede provocar síntomas similares a los de la ansiedad.



Cuando eres adicto a la nicotina, tu cuerpo pasa por periodos en los que los niveles de nicotina son altos (como justo después de fumar o vapear).



Del mismo modo, tu cuerpo tiene periodos en los que los niveles de nicotina son bajos (como cuando pasan unas horas tras haber fumado o vapeado).



Los síntomas del síndrome de abstinencia cuando descenden los niveles de nicotina en el organismo son similares a los síntomas de la ansiedad y el estrés. Por eso la gente a veces piensa que fumar les ayuda con el estrés y la ansiedad.

El uso de la terapia de sustitución de nicotina (TSN) al dejar de fumar te ayudará con estos síntomas (consulta la página 21 para obtener más información sobre la TSN).

Datos sobre el tabaquismo

Cada semana, más de

100

personas mueren y

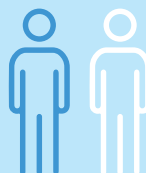
1.000

personas son hospitalizadas en Irlanda por una enfermedad relacionada con el tabaco.



Fumar mata.

Uno de cada 2 fumadores morirá de una enfermedad relacionada con el tabaco.



Fumar te quita de 10 a 15 años de vida y puede provocar:

- cáncer
- infartos
- derrame cerebral
- enfermedad pulmonar
- ceguera.



Fumar está relacionado con un mayor riesgo de demencia, diabetes y muchas otras enfermedades.



Fumar tiene un efecto negativo en tu salud mental.



Fumar reduce la fertilidad tanto de las mujeres como de los hombres y dificulta el embarazo. Puede conducir a:

- embarazo ectópico
- aborto espontáneo
- muerte fetal
- crecimiento deficiente del bebé prematuro.



Es un hábito caro: fumar 20 cigarrillos al día supone más de 6.500 € al año.



El 83% de los fumadores se arrepiente de haber empezado a fumar. Si hubieran podido elegir de nuevo, nunca habrían empezado.

Tres pasos para ayudarte a dejar de fumar

Paso 1

Prepárate para dejar de fumar

Paso 2

Elige una fecha para dejar de fumar

Paso 3

Deja de fumar

Paso 1: Prepárate para dejar de fumar

Cuanto antes lo dejes, será mejor para ti y para tu salud. ¿Estás listo para dejarlo?

Aquí tienes algunas cosas en las que pensar mientras te preparas para dejar de fumar.

Prepárate

Piensa por qué sigues fumando. Mira las afirmaciones de la siguiente tabla: ¿alguna de ellas te suena?

No tengo fuerza de voluntad.

La fuerza de voluntad solo significa desear algo lo suficiente. Pregúntate si realmente quieres dejarlo y, si es así, ¡adelante!

Tomar terapias sustitutivas de la nicotina (TSN) para controlar el deseo de fumar puede ser realmente útil.



Sofía, fumó durante 12 años

“Creo firmemente que ponerse a pensar en las razones para dejar de fumar es una forma fantástica de empezar; hay miles de cosas negativas de fumar y ninguna positiva, lo cual te predispone muy bien desde el principio”.

Me preocupa el síndrome de abstinencia.

Los síntomas de abstinencia significan que tu cuerpo se está recuperando de los efectos nocivos del tabaco. Pueden resultar molestos, pero son temporales: la mayoría de los síntomas desaparecen al cabo de un mes.

La TSN puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia.

Fumar me ayuda a sobrellevar el estrés.

¿Sabías que las personas que dejan de fumar afirman sentirse menos estresadas? Intenta eliminar el estrés haciendo ejercicio, hablando con un amigo o practicando una nueva actividad.

El HSE ofrece información y consejos sobre salud y bienestar. Puedes encontrar ayuda en **yourmentalheath.ie**

Es demasiado tarde, el daño ya está hecho.

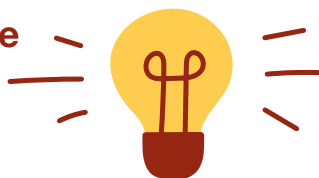
Nunca es tarde para dejar de fumar. Una vez que dejas de fumar, los beneficios empiezan desde el primer día. Al cabo de un año habrás reducido a la mitad el riesgo de infarto.

No es el momento adecuado.

Puede que pienses que nunca será el momento adecuado. Piensa en positivo. El momento adecuado es ahora.



He aquí algunas ideas útiles que te ayudarán a prepararte para dejar de fumar



Piensa en lo bueno y en lo malo

Podrías escribir lo siguiente:

- qué es lo que te gusta y no te gusta de fumar
- qué es lo bueno y lo malo de dejar de fumar.

Puedes utilizar el siguiente ejemplo para hacer una lista. Ten tu lista a mano para recordar por qué estás dejando de fumar.

Lo que me gusta de fumar

1	
2	
3	
4	

Lo que no me gusta de fumar

1	
2	
3	
4	

Lo malo de dejar de fumar es

1	
2	
3	
4	

Lo bueno de dejar de fumar es

1	
2	
3	
4	

Piensa en lo preparado que estás para dejar de fumar

Ahora que has visto lo bueno y lo malo de fumar y de dejar de fumar, ¿crees que estás preparado para dejarlo?

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan preparado estás para dejar de fumar?



Lleva un diario

Es útil saber cuándo y por qué fumas durante el día. Durante la próxima semana, elige un día y utiliza la siguiente tabla para anotar tu antojo de nicotina de ese día. Esto te ayudará a planificar cómo controlar estos antojos en el futuro.

Aquí tienes un ejemplo

Hora del cigarrillo	9 am				
Lo que estaba haciendo en ese momento	Tomando un café				
Cuánto necesitaba fumar (1 = un poco, 5 = mucho)	1	2	3	4	5
Cuántos cigarrillos	3				
Cuánto lo disfruté	☒ 😊 ☐ 😐 ☐ 😊				

Piensa en lo que te cuesta fumar

Fumar es caro y ahorrar dinero puede ser una razón para dejar de fumar.

Puedes utilizar la calculadora de ahorro para calcular cuánto podrías ahorrar:

quit.hse.ie/savings-calculator



Tony, fumador durante casi 50 años

“Continué reuniéndome con mi asesor para dejar de fumar cada 2 semanas hasta que finalmente dejé de fumar. Así que, no solo iba mejorando, sino que también estaba ahorrando mucho dinero. Antes de dejarlo, no me daba cuenta de lo que gastaba en tabaco. Decidí dar un buen uso a mis ahorros y comprar algo que me recordara por qué lo dejé: me compré un coche nuevo”.



Paso 2: Elige una fecha para dejar de fumar

Elige ahora una fecha para dejar de fumar

Mi fecha para dejar de fumar

____ / ____ / ____

Piensa en las situaciones en las que fumas o en las que normalmente quieres fumar y piensa qué puedes hacer en su lugar.

Mis momentos difíciles

Ejemplo: tomar una taza de café

Lo que pienso hacer en esos momentos

Beberé té en su lugar



Antojos y síndrome de abstinencia al dejar de fumar

La mayoría de las personas experimentan cierta ansiedad por la nicotina y síntomas de abstinencia cuando dejan de fumar. Pueden resultar incómodos, pero son temporales.

La mayoría de los síntomas desaparecen al cabo de un mes.

Es posible que experimentes algunos síntomas, pero probablemente no los experimentes todos.

Si te preocupa algún síntoma, habla con:

- tu médico de cabecera
- tu asesor para dejar de fumar: puede darte información y consejos sobre cómo dejar de fumar y cómo controlar los antojos y el síndrome de abstinencia.

Antojos

Los antojos que tengas dependerán de la frecuencia con la que hayas fumado y del tiempo que hayas sido fumador.

El antojo de nicotina puede empezar 30 minutos después del último cigarrillo. Los antojos individuales suelen pasar en 3 a 5 minutos.

Los mayores antojos pueden aparecer 2 o 3 días después de dejar de fumar. Aunque puedes tener antojos durante algún tiempo después de dejar de fumar, esto ocurrirá con menos frecuencia y serán menos intensos. También aprenderás a lidiar con estos antojos con el tiempo.

Haz frente a los antojos utilizando las **4 "R"**:

Retrasa



Retrasa al menos 3-5 minutos y se te pasarán las ganas.

Redirige



Redirige tu atención concentrándote en otra cosa.

Refréscate



Refréscate con un vaso de agua fría o un zumo de fruta.

Respira hondo



Respira hondo: haz 20 respiraciones profundas.

Síntomas de abstinencia: ¿qué puede ayudar?

Tos

Toser más de lo habitual es un síntoma común de abstinencia al dejar de fumar. Esta es una señal de que tu cuerpo está empezando a curarse, ya que elimina la mucosidad que se ha acumulado en los pulmones. Habla con tu farmacéutico o médico de cabecera si esto te causa malestar.

Estado de ánimo, irritabilidad y ansiedad

Cuando dejes de fumar, es posible que:

- no tengas ánimos
- te sientas más irritable y ansioso.

Estas sensaciones son temporales y mejoran en unas 4 semanas.

Aquí tienes algunas estrategias para afrontarlo:

- Felicítate a ti mismo por sobrellevar la vida sin fumar
- pide a los demás que comprendan y sean pacientes
- haz cosas que te hagan sentir bien.

Puedes relajarte y reducir el estrés con actividades que te gusten, como:

- actividades físicas como caminar, correr, bailar, montar en bicicleta o nadar
- escuchar música, leer, hacer un rompecabezas o trabajar en el jardín
- ejercicios de relajación y respiración profunda; por ejemplo, hacer 20 respiraciones profundas.



Dolor de cabeza

La abstinencia de nicotina al dejar de fumar puede provocar dolores de cabeza. Suelen cesar en 3 o 4 semanas.

Para reducir los dolores de cabeza, asegúrate de:

- beber mucha agua
- comer regularmente
- practicar una actividad física regular.

La terapia de sustitución de nicotina (TSN) también puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia.

Problemas de sueño

Puedes tener problemas para dormir después de dejar de fumar. Suelen desaparecer al cabo de 2 o 3 semanas.

Para mejorar tu sueño, puedes intentar:

- reducir tu consumo de cafeína, por ejemplo, evitando el té, el café o los refrescos de cola
- realizar actividad física durante el día
- relajarte antes de acostarte con un libro o un baño
- no utilices pantallas (televisión, teléfono u ordenador) durante una hora antes de acostarte
- hacer mindfulness o meditación antes de acostarte
- come mucha fruta, fibra y verdura
- bebe mucha agua



Un farmacéutico puede recomendar tratamientos para aliviar el problema.

Niveles de energía

Tu energía puede aumentar después de dejar de fumar. Esto se debe a que está entrando más oxígeno en tu torrente sanguíneo a medida que el monóxido de carbono ha abandonado tu cuerpo.

El oxígeno adicional también puede provocar mareos o vértigos durante uno o dos días. Esto es normal, ya que tu cuerpo se acostumbra al oxígeno adicional.

Algunas personas notan que tienen menos energía durante un tiempo. Esto se debe a que el cuerpo deja de producir adrenalina en respuesta a la nicotina. Esto es temporal y mejora después de 2 a 3 semanas.

Aumento de peso

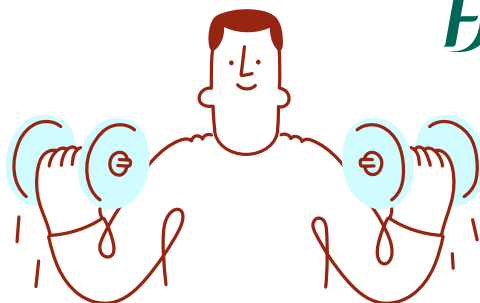
A la mayoría de los fumadores les preocupa que dejar de fumar les haga ganar peso. Puede suceder si confundes los antojos de nicotina con los antojos de comida y sustituyes fumar por picar. Pero puedes evitar ganar peso si comes de forma sensata y te mantienes más activo.

Si te preocupa el aumento de peso:

- recuerda que dejar de fumar es lo más importante que puedes hacer por tu salud
- realiza 3 comidas equilibradas al día, con abundantes verduras y fruta
- ten a mano tentempiés saludables, como apio, palitos de zanahoria o fruta
- bebe agua o bebidas bajas en calorías y evita los refrescos azucarados.



Consejos para mantenerse activo



Ponte en movimiento	Cualquiera puede ponerse en forma y nunca es tarde para empezar. Cualquier cosa que te ponga en movimiento te beneficiará, tengas la edad que tengas.
Disfruta	Elige una actividad que disfrutes hacer, te resultará más fácil mantenerla.
Empieza de a poco	Si no haces actividad física con regularidad: ● Empieza poco a poco con 10-15 minutos, de tres a cuatro veces por semana ● aumenta gradualmente hasta 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.
Adapta tu ritmo	Haz ejercicio a un ritmo que te resulte adecuado. Debes sudar ligeramente y ser capaz de mantener una conversación mientras haces ejercicio.
Evita actividades aburridas	Si te aburres con una actividad, prueba con otra diferente.
Sé amable contigo mismo	Todo el mundo tiene días en los que puede no hacer alguna o ninguna actividad. Simplemente vuelve a la normalidad al día siguiente.
Incorpora la actividad física a tu rutina diaria	Por ejemplo: ● camina al trabajo o de compras ● utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
Consulta a tu médico si es necesario	Si tienes algún problema o preocupación médica, consulta a tu médico antes de empezar una nueva actividad.

Paso 3: Dejar de fumar

Para ayudarte a mantenerte alejado de los cigarrillos, haz alguna o todas de las siguientes cosas:

Mantente positivo	Cuando te sientas cansado y tentado a rendirte, recuerda lo lejos que has llegado y por qué lo dejaste. Mantén la determinación y la tentación pasará.
Mantente activo	Elige una actividad que te guste, te resultará más fácil mantenerla.
Mantente ocupado	El aburrimiento puede hacer que fumar te parezca más importante de lo que realmente es.
Ahorra dinero y prémiate	Ve al cine, cómprate un regalo o una prenda que te guste.
Cuidado con el alcohol	Unas copas pueden hacerte olvidar que has dejado de fumar y debilitar tu fuerza de voluntad.
Recuerda no dar ni una calada a un cigarrillo	Incluso dar una sola calada a un cigarrillo después de haberlo dejado puede llevar a fumar más. Esto se debe a la estimulación de los receptores de nicotina y a la liberación de endorfinas.
Cambia tu actitud hacia el tabaco	Piensa en la libertad que tendrás cuando por fin te liberes y recuperes el control.
No pierdas la fe	A algunas personas les cuesta varios intentos dejar de fumar definitivamente. Si esto te ocurre, piensa en las razones por las que querías dejarlo en primer lugar y prepárate para dejarlo de nuevo.

Recuerda que no estás solo, el equipo de HSE QUIT está aquí para ayudarte. Puedes ponerte en contacto con un asesor para dejar de fumar para que te ayude.

**Teléfono gratuito:
1800 201 203 o SMS
gratuito: QUIT al 50100**

Consejos para cambiar de hábitos

Tus hábitos y rutinas habituales pueden hacer que te den ganas de fumar, sobre todo si los cigarrillos formaban parte de tu rutina.

Estas son cosas que puedes hacer para intentar cambiar tus hábitos:

- cepíllate los dientes y usa enjuague bucal a primera hora de la mañana
- cepíllate los dientes después de las comidas si puedes, o ve a otra habitación
- cambia tu bebida habitual para no asociar la nueva bebida con fumar
- mastica chicle sin azúcar en situaciones en las que solías fumar
- aléjate de los que fuman
- distráete con tu teléfono o accede a tu plan QUIT
- intenta respirar profundo
- cambia tu rutina antes de acostarte: date un baño o lee un libro.



Obtén ayuda cuando dejes de fumar

Si quieres dejar de fumar, obtener la ayuda adecuada puede duplicar tus posibilidades de éxito.

Puedes obtener ayuda para dejar de fumar a través de:

- sesiones individuales en una clínica para dejar de fumar de tu zona o por teléfono
- sesiones de apoyo en grupo
- nuestro **plan QUIT** en línea
- nuestro servicio de SMS QUIT
- información en nuestra página o aplicación quit.ie.
- apoyo de familiares y amigos.

Tanto si eliges apoyo individual como si asistes a un grupo, los asesores para dejar de fumar harán lo siguiente:

- te preguntarán sobre tu historial y hábitos con el tabaquismo
- evaluarán tu adicción a la nicotina
- medirán tus niveles de monóxido de carbono
- te recomendarán un tratamiento médico que podría funcionar para ti.

Nuestros asesores saben lo difícil que es dejar de fumar. Te apoyarán en todo momento sin juzgarte.



Pat, fumador durante más de 40 años

“Lo que más me ayudó del servicio Quit del HSE fueron las charlas individuales que tuve con mi asesor para dejar de fumar del HSE”.

Asistencia personalizada

En nuestras clínicas para dejar de fumar ofrecemos apoyo individualizado por teléfono, videollamada o en persona. Este apoyo es gratuito.

Un asesor para dejar de fumar te ayudará a lo largo del proceso. Esto comienza de 1 a 4 semanas antes de la fecha en que dejes de fumar y puede continuar hasta por un año.

Apoyo grupal

Nuestras sesiones de apoyo grupal "We Can QUIT" duran de 7 a 12 semanas. Los grupos se reúnen durante una hora y media, una vez a la semana.

Los grupos pueden ser solo de mujeres, solo de hombres o mixtos. Las sesiones las imparten organizaciones locales en lugares como centros comunitarios o centros de recursos familiares.

Las sesiones son facilitadas por un asesor formado para dejar de fumar.

En las sesiones podrás:

- comprobar tu progreso
- hablar de cualquier dificultad que tengas
- intercambiar consejos
- animarse mutuamente.

Más información en hse.ie/wecanquit

Plan QUIT

Puedes inscribirte en un plan QUIT gratuito y personalizado para ayudarte a dejar de fumar.

Tú decides cómo quieres que funcione tu plan y puedes obtener:

- asistencia diaria por correo electrónico y SMS
- una cuenta QUIT para seguir tus progresos
- apoyo personalizado de un asesor formado
- consejos de personas que han dejado de fumar con éxito.

Aplicación del HSE

También puedes obtener ayuda y más información sobre todo lo anterior descargando la aplicación del HSE.

Servicio de SMS QUIT

Puedes recibir mensajes de texto motivadores que te ayudarán a mantenerte centrado en tu viaje para dejar de fumar.

**SMS gratuito
QUIT al 50100**

Asistencia en línea

“You Can QUIT” es una comunidad en línea para personas que intentan dejar de fumar. Para más información, visita nuestra página de Facebook en www.facebook.com/hsequit

Apoyo de familiares y amigos

Debes buscar el apoyo de familiares y amigos cuando estés dejando de fumar.

Cómo pueden ayudar tus familiares y amigos:

- diles que has dejado de fumar y pídeles que sean positivos y pacientes
- pídeles que participen en una nueva actividad contigo, como caminar o asistir a una nueva clase.

Si tienes un amigo o familiar fumador:

- pídeles que no fumen a tu alrededor y que no te ofrezcan cigarrillos
- acuerda espacios libres de humo, por ejemplo, crea un hogar y un coche libres de humo.

Puede que tú quieras dejar de fumar, pero no puedes obligar a los demás a hacerlo. Es una decisión que deben tomar ellos mismos.



Rachel, Asesora de HSE para dejar de fumar

“Cuando ayudo a la gente a dejar de fumar, escucho sus razones para hacerlo y lo que les ha frenado antes. Ideamos un plan que se adapte a su vida. Cada persona es diferente, por lo que cada viaje para dejar de fumar es personalizado”.

Terapia de sustitución de nicotina (TSN)

Fumar es adictivo. La nicotina es el ingrediente de los cigarrillos que los hace adictivos.

Es lo que hace difícil dejar de fumar.

¿Qué significa TSN?

La TSN consiste en medicamentos autorizados que proporcionan un bajo nivel de nicotina. No contienen las demás sustancias químicas tóxicas presentes en el humo del tabaco. Por ejemplo, alquitrán y monóxido de carbono.

Existen distintos tipos de TSN:

- parche
- chicle
- pastillas
- spray bucal.

Tu médico de cabecera, farmacéutico o asesor para dejar de fumar pueden ayudarte a decidir qué tipo de TSN es la más adecuada para ti.



Parche TSN

¿Cómo funciona la TSN?

La TSN proporciona la nicotina justa para aliviar el deseo de fumar y los síntomas de abstinencia, como:

- inquietud
- ansiedad
- falta de concentración
- punzadas de hambre.

La TSN alivia los síntomas físicos de abstinencia. Esto te ayudará a centrarse en los aspectos psicológicos (emocionales)

Para que la TSN funcione, debe utilizarla:

- de la forma correcta: tu asesor para dejar de fumar, tu farmacéutico o tu médico de cabecera pueden explicarte cómo
- durante el tiempo suficiente, normalmente entre 8 y 12 semanas
- en la cantidad adecuada para tu nivel de adicción a la nicotina.



¿Qué es la TSN combinada?

Recomendamos la TSN combinada como la mejor forma de dejar de fumar. La TSN combinada significa usar:

- una forma de TSN de acción rápida, como chicles o pastillas, y
- un parche de nicotina al mismo tiempo.

Conseguir la TSN

Si te inscribes en el programa para dejar de fumar, te regalamos la TSN.

Para conseguir la TSN gratis, puedes ponerte en contacto con:

- nuestros asesores para dejar de fumar - ellos se encargarán de que recibas la TSN a través de tu médico de cabecera o de una farmacia participante
- nuestra línea QUIT en el 1800 201 203
- tu médico de cabecera, si dispones de tarjeta médica.

También puedes comprar la TSN en farmacias o en algunos supermercados.

Hay algunas situaciones en las que puedes necesitar supervisión médica antes de empezar a tomar TSN.

Habla con tu médico de cabecera si:

- estás embarazada
- eres menor de 18 años
- has sufrido recientemente un ataque al corazón.

Efectos secundarios de la TSN

La TSN es un medicamento seguro. Las personas que lo utilizan rara vez experimentan problemas. Lee las instrucciones antes de utilizar la TSN. Los efectos secundarios suelen ser leves, pero consulta a tu médico de cabecera, a tu asesor para dejar de fumar o a tu farmacéutico si estás preocupado. Es posible que tengas que cambiar la dosis o el tipo de TSN.

Si la TSN no te funcionó en el pasado

Si has probado antes un tipo de TSN sin éxito, no lo abandones por completo. Puede que no lo hayas utilizado correctamente o durante el tiempo suficiente. Vuelve a intentarlo y sigue atentamente las instrucciones. Esta vez también podrías estar en un estado de ánimo diferente.

La TSN no es cambiar una adicción por otra

Algunas personas piensan que utilizar la TSN es simplemente cambiar una adicción por otra. Esto no es cierto. El uso de la TSN duplica tus posibilidades de dejar de fumar en comparación con dejar de fumar de golpe.

Los niveles de nicotina de la TSN son mucho más bajos que los del tabaco. La forma en que suministran nicotina los hace menos adictivos que fumar.

La mayoría de los problemas de salud están causados por otros componentes del humo del tabaco, no por la nicotina. Es más seguro utilizar productos autorizados que contienen nicotina que fumar.

Las personas que utilizan la TSN pueden reducir su consumo a lo largo de un periodo de tiempo y, finalmente, dejar de utilizarla. Un asesor para dejar de fumar puede explicarte cómo utilizar la TSN de forma segura y eficaz.



Tratamientos con receta para dejar de fumar

Puedes obtener medicamentos con receta para dejar de fumar. Tu médico de cabecera o un asesor para dejar de fumar pueden ayudarte a decidir cuál es el mejor tratamiento para ti.

Los tratamientos con receta pueden reducir los antojos y los síntomas de abstinencia. Estos síntomas incluyen inquietud, irritabilidad, bajo estado de ánimo y aumento de peso.

Concierta una cita con tu médico de cabecera antes de plantearte dejar de fumar. Tienes que empezar a tomar el medicamento unas 2 semanas antes de la fecha en que vas a dejar de fumar.

Tipos de medicamentos para dejar de fumar

La vareniclina (antes conocida como Champix) y el Zyban son medicamentos seguros y autorizados. Se utilizan bajo supervisión médica. Tu médico de cabecera o tu asesor para dejar de fumar te explicarán cómo tomar el medicamento para ayudarte a dejar de fumar.

Aunque los efectos secundarios no son frecuentes, como ocurre con cualquier medicamento, algunas personas pueden sufrirlos.

Vareniclina

Este medicamento:

- actúa sobre el cerebro para reducir el deseo de nicotina y los síntomas de abstinencia.
- se toma durante 12 semanas y continuas fumando durante los primeros 7 a 14 días.

Zyban (bupropión HCL SR)

Este medicamento:

- actúa sobre el cerebro para ayudar a tratar la adicción a la nicotina
- se toma durante 11 semanas y se sigue fumando durante las dos primeras semanas.

La vareniclina y el Zyban no contienen nicotina.

Puedes utilizar un medicamento con receta en combinación con la TSN. Es seguro y está recomendado en la Guía Clínica Nacional de Irlanda sobre los cuidados para dejar de fumar.

Recuerda:

Lee siempre las instrucciones y utiliza los medicamentos según las indicaciones

Estos medicamentos funcionan mejor durante tres meses, así que intenta cumplir este plazo para obtener el máximo beneficio y el resultado adecuado para poder dejar de fumar para siempre.

Si estos medicamentos para dejar de fumar no son adecuados para ti, tu médico de cabecera o tu asesor para dejar de fumar pueden recomendarle en su lugar una TSN combinada.

El Régimen de Pago de Medicamentos (DPS) puede ayudar a sufragar los costes de los medicamentos recetados. No se realiza ninguna comprobación de recursos económicos para el DPS.

Spray bucal TSN



Vapeo

(uso de cigarrillos electrónicos)

¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que funcionan con pilas. Calientan nicotina mezclada con aromas y otras sustancias químicas para crear un aerosol que el usuario inhala.

El uso de un cigarrillo electrónico se conoce como vapeo. Cualquiera que esté cerca de una persona que esté vapeando también respira este aerosol.

Comparado con los cigarrillos normales (de tabaco), el vapeo puede ser menos perjudicial. Esto no significa que esté libre de daños. Los cigarrillos electrónicos contienen sustancias nocivas y potencialmente nocivas. Algunos ejemplos son:

- compuestos volátiles
- metales pesados como el estaño, el plomo y el níquel
- partículas ultrafinas
- sustancias químicas que provocan cáncer.

Vapear para dejar de fumar

No recomendamos el vapeo para dejar de fumar.

Si fumas y quieres dejarlo, te recomendamos:

- obtener ayuda de un asesor para dejar de fumar, un médico de cabecera o un farmacéutico.
- utilizar medicamentos autorizados para dejar de fumar, tal como se describe en las páginas anteriores.

Hemos revisado los estudios sobre el vapeo como apoyo para dejar de fumar. En comparación con las opciones que recomendamos, no estamos seguros de que el vapeo sea una forma segura o eficaz de dejar de fumar. Seguiremos revisando los nuevos estudios.

Los cigarrillos electrónicos no son medicamentos para dejar de fumar

Los cigarrillos electrónicos no son medicamentos autorizados. Los medicamentos autorizados para dejar de fumar se someten a controles de calidad y seguridad antes de poder venderse.

Existen algunas normas que regulan los cigarrillos electrónicos y los líquidos para vapear como productos de consumo. Sin embargo, el sistema de medicamentos autorizados es mucho más estricto.

Obtén ayuda para dejar de fumar para siempre

Si vapeas para dejar de fumar, puedes seguir trabajando con un asesor para dejar de fumar. Pueden ofrecerte asesoramiento y apoyo gratuitos para dejar de fumar definitivamente.

Si no fumas cigarrillos pero vapeas, ¿ofrece el HSE servicios para dejar de vapear?

El servicio para dejar de fumar del HSE se ha diseñado para las personas que fuman cigarrillos.

Sin embargo, creemos que estos apoyos también pueden ayudar a las personas que desean dejar de vapear. Si tenemos la capacidad, ofreceremos apoyo y asesoramiento a quienes deseen dejar de vapear. Seguimos investigando formas de crear servicios seguros y eficaces para ayudar a la gente a dejar de vapear. Hay pruebas fehacientes de que el asesoramiento y el apoyo pueden ayudar a las personas a abordar problemas como el tabaquismo, el vapeo, el consumo de alcohol y drogas.



