

Vivir Mejor la Tercera Edad

Fumar: nunca es demasiado tarde para dejar de hacerlo

“Yo me he fumado dos paquetes de cigarrillos al día por 40 años. ¿De qué me sirve dejar de fumar ahora?”

Si usted deja de fumar, probablemente podrá añadir años a su vida, respirar más fácilmente, disfrutar más la comida y ahorrar dinero. Ya sea que usted sea joven o viejo, también podrá:

- ◆ Reducir su riesgo de desarrollar un cáncer o una enfermedad pulmonar, o sufrir un ataque al corazón
- ◆ Tener mejor circulación de la sangre
- ◆ Mejorar su sentido del sabor y del olor
- ◆ Con el tiempo, librarse del olor a humo en su ropa y en su casa
- ◆ Establecer un ejemplo saludable para sus hijos y nietos

Fumar puede acortar su vida. Fumar hace que millones de estadounidenses se enfermen, causándoles:

◆ **Enfermedades pulmonares.** Fumar daña los pulmones y las vías respiratorias, causando a veces una bronquitis crónica. También puede causar una enfermedad pulmonar llamada enfisema, que destruye los pulmones y hace que sea muy difícil respirar.

◆ **Enfermedades del corazón.** Si usted tiene presión alta o un nivel alto de colesterol (una sustancia grasa en la sangre) y además fuma, aumenta la posibilidad de sufrir un ataque al corazón.

◆ **Cáncer.** Fumar puede causar cáncer de pulmón, boca, laringe (la caja de la voz), esófago, estómago, hígado, páncreas, riñón, vejiga y cérvix.

◆ **Problemas respiratorios.** Si usted fuma, tiene más probabilidad que una persona que no fuma de contraer una gripe (influenza), una pulmonía u otras infecciones que pueden obstaculizar la respiración.

◆ **Osteoporosis.** Usted tiene mayor posibilidad de desarrollar osteoporosis a medida que envejece. Si además fuma, su posibilidad de desarrollar huesos débiles es mayor.

La nicotina es una droga

La nicotina es la droga en el tabaco que hace que los productos de tabaco sean adictivos. Las personas se vuelven adictas a la nicotina. Esa es una de las razones por las cuales las primeras semanas después de dejar de fumar son las más difíciles. Algunas personas que dejan de fumar sufren de síntomas de abstinencia. Pueden ponerse de mal humor, o sentirse hambrientas o cansadas. Algunas personas sufren de dolores de cabeza, se sienten deprimidas, o tienen problemas para dormir o concentrarse. En contraste, algunas personas no sufren síntomas de abstinencia.

Romper la adicción

Josefina recuerda que ella empezó a fumar en la escuela secundaria porque quería ser parte del grupo “popular”. Eso fue hace ya más de 50 años. Ahora piensa que ojalá nunca hubiera empezado a fumar. Tiene problemas para respirar, mucha de su ropa tiene quemaduras de las cenizas de los cigarrillos y, aún peor, sus nietos se quejan que ella huele a humo. Josefina se pregunta si va a poder dejar de fumar después de tantos años.

Muchas personas dicen que el primer paso para dejar de fumar es tomar la

firme decisión de hacerlo y escoger la fecha definitiva en la cual se va a dejar de fumar. Luego se debe hacer un plan claro de cómo se va a cumplir con esa decisión.

El plan puede incluir:

- ◆ Leer información de autoayuda
- ◆ Participar en consejería individual o grupal
- ◆ Unirse a un grupo de apoyo
- ◆ Pedirle a un amigo que dejen de fumar juntos
- ◆ Usar terapia de reemplazo de nicotina
- ◆ Tomar medicamentos para ayudar con los síntomas de abstinencia de la nicotina

Descubra qué funciona mejor para usted. Algunas personas dicen que usar varios métodos es la clave para poder dejar de fumar.

Ayuda para dejar de fumar

Miguel entró a la Marina inmediatamente después de la universidad. Él pensó que fumar lo hacía verse mayor de lo que era. Al poco tiempo, ya estaba enganchado. Ahora, a los 61 años de edad, el médico le ha dicho que tiene enfisema y debe dejar de fumar. Su mujer e hijos también quieren que deje de fumar. Él se pregunta qué podría ayudarlo con los síntomas de abstinencia.



Cuando usted deja de fumar, es posible que necesite apoyo para combatir el deseo de su cuerpo por la nicotina. La terapia de reemplazo de nicotina puede ayudarles a algunos fumadores a dejar de fumar. Los productos de reemplazo de nicotina, como la goma de mascar, los parches o las pastillas, se pueden comprar sin receta médica.

También hay productos de reemplazo de nicotina que requieren una receta médica. Un aerosol nasal o inhalador de nicotina puede reducir los síntomas de abstinencia y hacer que sea más fácil dejar de fumar. Otras drogas también pueden ayudar con algunos de los síntomas de abstinencia no causados por la nicotina. Hable con su médico sobre cuáles medicamentos serían los mejores para usted.

Los puros, las pipas, el tabaco de mascar y el tabaco en polvo son perjudiciales

Algunas personas piensan que el tabaco sin humo (el tabaco de mascar y el tabaco en polvo o “snuff”), las pipas y los puros no son perjudiciales, pero sí lo son. El consumo de tabaco sin humo puede causar cáncer de boca, lesiones

precancerosas conocidas como leucoplasia oral, adicción a la nicotina y posiblemente cáncer de laringe y de esófago, así como también problemas en las encías. Los fumadores de pipas y puros pueden desarrollar cáncer de boca, labio, laringe, esófago y vejiga. Aquellos que inhalan también tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de pulmón.

Humo de segunda mano

Los fumadores producen humo de segunda mano, el cual puede causar problemas de salud para todas las personas expuestas al humo. El humo de segunda mano es muy peligroso para las personas que sufren de problemas pulmonares o enfermedades del corazón. Puede causar bronquitis, pulmonía, un ataque de asma o cáncer de pulmón. En los bebés y niños pequeños, puede causar infecciones del oído interno.

Buenas noticias sobre dejar de fumar

Las buenas noticias sobre dejar de fumar son que después de que usted deja de fumar:

- ◆ Sus pulmones, su corazón y su sistema circulatorio empezarán a funcionar mejor

- ◆ La posibilidad de sufrir un ataque al corazón o un ataque cerebral disminuirá
- ◆ Su respiración mejorará
- ◆ La posibilidad de desarrollar cáncer será menor

Sin importar su edad, todos estos beneficios de salud son razones importantes para que usted piense en elaborar un plan para dejar de fumar.

El médico de Claudio le dijo que debía dejar de fumar. Luego, cuando su nieta de 16 años le pidió que dejara de fumar, decidió tratar de hacerlo.

Cuando sentía el deseo urgente de fumar, comía nueces o masticaba goma de mascar en lugar de fumar. A veces, hacía una caminata a paso rápido hasta que el deseo urgente de fumar se le pasaba.

La caminata además añadía el beneficio de ayudarlo a perder un poco de peso. Un año después, está orgulloso de su triunfo y la sonrisa de su nieta hace que todo valga la pena.

Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (*).

American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer)

250 Williams Street, NW

Atlanta, GA 30303

1-800-227-2345 (línea gratis)

1-866-228-4327 (TTY/línea gratis)

www.cancer.org

www.cancer.org/Espanol

American Heart Association

7272 Greenville Avenue

Dallas, TX 75231

1-800-242-8721 (línea gratis)

www.heart.org

Centers for Disease Control and Prevention

Office on Smoking and Health

(Centros para el Control y la

Prevención de Enfermedades

Oficina de Tabaquismo y Salud)

4770 Buford Highway, MS K-50

Atlanta, GA 30341-3717

1-800-232-4636 (línea gratis)

1-888-232-6348 (TTY/línea gratis)

www.cdc.gov/tobacco

www.cdc.gov/spanish

National Cancer Institute
(Instituto Nacional del Cáncer)
6116 Executive Boulevard, Suite 300
Bethesda, MD 20892-8322
1-800-422-6237 (línea gratis)
www.cancer.gov
www.cancer.gov/espanol

National Heart, Lung, and Blood Institute
(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
1-301-592-8573
1-240-629-3255 (TTY)
www.nhlbi.nih.gov

National Library of Medicine
MedlinePlus
(Biblioteca Nacional de Medicina
MedlinePlus)
www.medlineplus.gov
www.medlineplus.gov/spanish

Smokefree.gov*
1-800-784-8669 (línea gratis)
1-800-332-8615 (TTY/línea gratis)
www.smokefree.gov

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del Instituto
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

www.nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/Espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos

Enero 2011: Traducido de inglés a español
Mayo 2009: Inglés

