

[Home](#) > [Desplazarse por atención del cáncer](#) > [Prevención y vida saludable](#) > [Tabaco](#) > Recursos para ayudarle a dejar de fumar

Printed January 25, 2015 from <http://www.cancer.net/node/18402>

Recursos para ayudarle a dejar de fumar [1]

El hábito de fumar representa, como mínimo, el 30 % de todas las muertes por cáncer, y el 87 % de las muertes por cáncer de pulmón, lo que hace que dejar de fumar sea lo más importante que una persona puede hacer para reducir su nivel de riesgo de cáncer.

Su médico puede ayudarle a dar ese paso. Además, Cancer.Net ofrece enlaces a una variedad de recursos que pueden ayudarle y apoyarle en sus esfuerzos para dejar de fumar:

- El sitio web [Smokefree.gov](#) [2] proporciona información y asistencia profesional para ayudar a las personas que están intentando dejar de fumar con sus necesidades inmediatas y de largo plazo. Creado por la Rama de Investigación del Control del Tabaco del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute, NCI), el sitio ofrece una guía detallada en línea para dejar de fumar. Puede hablar en línea y en tiempo real con un asesor del NCI en horario designado, además de poder hablar con un asesor por teléfono llamando a la línea nacional para dejar de fumar del NCI, al 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848). Este programa también le brinda la línea gratuita 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) para encontrar ayuda en su estado. Los recursos están disponibles en inglés y en español, y se pueden descargar e imprimir sin costo alguno. También puede buscar ensayos clínicos que estén inscribiendo a fumadores que deseen abandonar el hábito.
- La sección [El hábito de fumar y el consumo de tabaco](#) [3] (Smoking and Tobacco Use; en inglés) del sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) brinda información sobre los efectos del tabaco en la salud, el humo de segunda mano, los productos de tabaco que no producen humo y la prevención del tabaquismo juvenil, además de enlaces a folletos y hojas de consejos para dejar de fumar.
- La [Guía para dejar de fumar](#) [4] de la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society, ACS) ofrece información sobre la adicción a la nicotina, los beneficios que dejar de fumar tiene para la salud, cómo sobrellevar la adicción psicológica y física al hábito de fumar, cómo prepararse para el "Día en que deje de fumar" y recursos para ayudarle a sobrellevar la abstinencia, como la terapia de reemplazo de nicotina y medicamentos de venta con receta.
- El programa [Freedom from Smoking Online](#) (Liberación del hábito de fumar en línea; en inglés) [5] de la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association), que está organizado en siete módulos, puede ayudarle a establecer su disposición a dejar de fumar, aprender técnicas para manejar el estrés y de relajación, reemplazar el hábito de fumar con

- otras conductas, tratar el control del peso y entender los efectos del humo de segunda mano.
- La Fundación del Patrimonio Americano (American Legacy Foundation) ofrece el programa gratuito y en línea [Plan EX](#) [6] para ayudar a las personas a dejar de fumar, que se desarrolló con la colaboración de la Mayo Clinic. También se puede descargar un manual para imprimir.
 - Muchas comunidades tienen reuniones de grupos del programa de doce pasos [Nicotine Anonymous \(Nicotina Anónimos\)](#) [7]. Este programa ofrece apoyo grupal y recuperación mediante los 12 pasos, adaptado de Alcohólicos Anónimos, para lograr la abstinencia de la nicotina. Puede buscar un grupo de reunión local, averiguar cómo comenzar un nuevo grupo reunión y comprar bibliografía y recursos relacionados con el programa.
 - Su [departamento de salud estatal](#) [8] o local tiene información sobre clases y apoyo en su área para ayudarle a dejar de fumar.
 - [Kick Butts Day](#) [9] (en inglés) es la celebración anual de defensa, liderazgo y activismo juvenil contra el tabaco de la campaña [Campaign for Tobacco Free Kids](#) [10] (en inglés). Visite el sitio web para conocer la fecha de este año.
 - [MyQuit Coach](#) [11], [My QuitLine](#) [12] (en inglés) y [QuitGuide](#) [13] (en inglés) son aplicaciones para su iPhone que proporcionan herramientas para ayudarle a planificar el abandono del hábito de fumar, encontrar apoyo y llevar un registro de su progreso. Obtenga más información sobre [aplicaciones para celulares](#) [14] (en inglés).

Más información

[Tabaco](#) [15]

[Cómo dejar de fumar](#) [16]

Links:

[1] <http://www.cancer.net/node/18402>

[2] <http://www.smokefree.gov/>

[3] <http://www.cdc.gov/tobacco/>

[4] http://www.cancer.org/docroot/ESP/content/ESP_2_1x_Pasos_para_dejar_de_fumar.asp

[5] <http://www.ffsonline.org/>

[6] <http://es.becomeanex.org/>

[7] <http://www.nicotine-anonymous.org/pubs.php?language=2>

[8] <http://www.cdc.gov/mmwr/international/relres.html>

[9] <http://www.kickbuttsday.org/>

[10] <http://tobaccofreekids.org/>

[11] <http://itunes.apple.com/us/app/livestrong-myquit-coach-dare/id383122255?mt=8>

[12] <http://itunes.apple.com/us/app/my-quitline/id308725811?mt=8>

[13] <http://smokefree.gov/apps>

[14]

<http://www.cancer.net/patient/Publications+and+Resources/Support+and+Resource+Links/General+Cancer+Organizations+and>

[15] <http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Todo+sobre+el+c%C3%A1ncer/Tabaco>

[16]

<http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Todo+sobre+el+c%C3%A1ncer/Tabaco/C%C3%B3mo+dejar+d>