

Dejar de consumir tabaco después de un diagnóstico de cáncer

Recursos y orientación para los pacientes y las familias de la American Society of Clinical Oncology



Cancer.Net

Información al paciente aprobada por el médico
American Society of Clinical Oncology (ASCO[®])

ASCO® Cancer.Net

ACERCA DE LA AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

Fundada en 1964, la American Society of Clinical Oncology, Inc. (Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica, ASCO® por sus siglas en inglés) está comprometida a marcar la diferencia en la atención del cáncer. Como la organización líder en el mundo de su tipo, la American Society of Clinical Oncology representa a más de 45,000 profesionales de oncología que atienden personas que viven con cáncer. A través de la investigación, la educación y la promoción de la atención del paciente de la más alta calidad, la American Society of Clinical Oncology trabaja para vencer el cáncer y crear un mundo en el que el cáncer se prevenga o se cure, y donde cada sobreviviente esté sano.

La American Society of Clinical Oncology amplía su misión a través de Cancer.Net y Conquer Cancer (Vencer el Cáncer), la Fundación de la American Society of Clinical Oncology.

Cancer.Net (www.cancer.net) ofrece la experiencia y los recursos de la American Society of Clinical Oncology a las personas que viven con cáncer y a quienes los cuidan y se preocupan por ellos. Tanto la información como el contenido de Cancer.Net han sido desarrollados y aprobados por miembros de la American Society of Clinical Oncology, lo que convierte a este sitio en un recurso actualizado y confiable en cuanto a información sobre el cáncer.

Conquer Cancer (www.conquer.org) financia la investigación de cada faceta del cáncer para beneficiar a todos los pacientes, en todos lados. Conquer Cancer ayuda a que la ciencia sea un alivio para los pacientes de todo el mundo al respaldar la investigación y educación de vanguardia en un espectro completo del cáncer.

Obtenga más información en www.ASCO.org. Síguenos en Facebook, Twitter, LinkedIn y YouTube.

MILLONES DE PERSONAS CONFÍAN EN CANCER.NET PARA OBTENER LO SIGUIENTE:

- Información sobre más de 120 tipos de cáncer
- Información sobre la atención del cáncer
- Recursos de sobrevivencia y para sobrellevar la enfermedad

OBTENGA SU INFORMACIÓN SOBRE EL CÁNCER EN EL FORMATO QUE DESEE:

Descargue la aplicación



Mire videos



Navegue por el sitio web



Escuche podcasts



Los programas de educación para pacientes de la American Society of Clinical Oncology están respaldados por:

CONQUER CANCER®
THE ASCO FOUNDATION

DEJAR DE CONSUMIR TABACO DESPUÉS DE UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER

Introducción	2
Beneficios de dejar de fumar	3
Cómo hablar con su médico sobre su consumo de tabaco	4
Mitos sobre dejar de fumar	7
Cigarrillos electrónicos, tabaco sin humo y pipas de agua	9
Cómo dejar de fumar y consumir tabaco	12
Cómo manejar los síntomas de abstinencia de la nicotina	13
Medicamentos	13
Asesoramiento	14
Otros recursos de apoyo	14
Cobertura del seguro	14
Su plan para dejar de fumar	15
Recursos para ayudarlo a dejar de fumar	16

ASCO ANSWERS es una recopilación de materiales educativos para pacientes, aprobada por oncólogos, y desarrollada por la American Society of Clinical Oncology (Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica, ASCO® por sus siglas en inglés) para las personas con cáncer y sus cuidadores.

Este folleto fue elaborado por la American Society of Clinical Oncology y está protegido por derechos de autor © 2019 American Society of Clinical Oncology, Inc. Reservados los derechos en todo el mundo. Ningún patrocinador estuvo involucrado en la elaboración del contenido. Mencionar a cualquier compañía, producto, servicio o terapia no constituye un aval de ningún tipo por parte de la American Society of Clinical Oncology ni Conquer Cancer®, la fundación de la American Society of Clinical Oncology. Es responsabilidad del médico tratante u otro proveedor de atención médica, confiando en la experiencia y los conocimientos independientes del paciente, determinar las dosis del fármaco y el mejor tratamiento para el paciente. La American Society of Clinical Oncology no se responsabiliza de ninguna lesión o daño producido en personas o bienes en conexión con el uso del folleto, ni con cualquier error u omisión. La información contenida en los materiales educativos para el paciente de la American Society of Clinical Oncology no está prevista como un consejo médico ni para sustituir el consejo médico. Los pacientes que tengan preguntas relacionadas con la atención de la salud deben llamar o ver sin demoras a su médico u otro profesional de atención de la salud, y no deben desatender el consejo médico profesional ni retrasar la búsqueda de tal consejo en base a la información que aquí se brinda. La American Society of Clinical Oncology considera que todas las decisiones de tratamiento se deben tomar conjuntamente entre los pacientes y sus médicos. Regularmente se producen avances en el diagnóstico, tratamiento y prevención del cáncer. Para obtener más información, visite Cancer.Net.

INTRODUCCIÓN

Si usted o un ser querido recibió un diagnóstico de cáncer, dejar de consumir tabaco es una de las mejores formas de mejorar las probabilidades de que el tratamiento del cáncer sea exitoso. Algunas personas creen que es demasiado tarde para dejar de fumar luego de un diagnóstico de cáncer; que el daño ya está hecho. Otras personas creen que el tabaquismo les causó el cáncer y piensan que se provocaron la enfermedad a sí mismos. Las personas que consumen tabaco no deben culparse por el diagnóstico de cáncer ni pensar que no se puede hacer nada para ayudarlas. Dejar de fumar puede tener beneficios inmediatos y a largo plazo.

Nunca es tarde para dejar de consumir tabaco.

Dejar de fumar puede ser difícil, y es posible que necesite intentarlo varias veces antes de lograrlo. Es extremadamente importante que se comprometa a dejar de fumar y pida ayuda. Hay muchas opciones de tratamiento y recursos para ayudarlo a alcanzar su objetivo. Dejar de fumar siempre es posible. Todos los miembros de su equipo de atención médica pueden ayudarlo. Utilice este folleto para conocer los beneficios de dejar de consumir tabaco después de un diagnóstico de cáncer.



BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Los beneficios de dejar de consumir tabaco después de un diagnóstico de cáncer pueden incluir:

- ▶ Una vida más prolongada
- ▶ Una mejor probabilidad de que el tratamiento sea exitoso
- ▶ Menos efectos secundarios y efectos secundarios menos graves debido al tratamiento del cáncer, que incluyen cirugías, quimioterapia y radioterapia
- ▶ Recuperación más rápida del tratamiento
- ▶ Menor riesgo de desarrollar cánceres secundarios
- ▶ Menor riesgo de infección
- ▶ Respiración más fluida
- ▶ Más energía
- ▶ Mejor calidad de vida



Continuar consumiendo tabaco después de un diagnóstico de cáncer tiene los siguientes riesgos:

- ▶ Peores efectos secundarios de la cirugía. Estos pueden incluir efectos secundarios que afectan al corazón y los pulmones, junto con una recuperación lenta.
- ▶ Peores efectos secundarios de la quimioterapia. Estos pueden incluir infección, fatiga, problemas del corazón y los pulmones, y pérdida de peso.
- ▶ Peores efectos secundarios de la radioterapia. Estos pueden incluir llagas en la boca, pérdida del gusto, peor calidad de voz, y problemas óseos y de los tejidos blandos.
- ▶ Mayor probabilidad de que el cáncer regrese luego del tratamiento.
- ▶ Mayor riesgo de tener otras enfermedades graves causadas por el consumo de tabaco, como enfermedades cardíacas y pulmonares, o un segundo cáncer.

CÓMO HABLAR CON SU MÉDICO SOBRE SU CONSUMO DE TABACO

Es posible que muchas personas con cáncer no quieran decirle al médico ni a ningún otro miembro del equipo de atención médica que consumen tabaco. Estos son algunos motivos:

- ▶ Les preocupa que el médico o su familia las juzguen o las culpen.
- ▶ Piensan que pueden recibir menos apoyo durante su tratamiento del cáncer.
- ▶ Consideran que dejar de fumar después de un diagnóstico de cáncer no tiene sentido.
- ▶ Consideran que necesitarán consumir tabaco para manejar el estrés de vivir con cáncer.
- ▶ Asumen que no pueden dejar de hacerlo porque lo intentaron antes sin éxito.

Es posible que usted se sienta así, pero dejar de consumir tabaco en cualquier momento puede mejorar su salud. Después de un diagnóstico de cáncer, dejar de fumar es más importante que nunca. Su equipo de atención médica quiere ayudarlo a lograr este objetivo.

Muchas personas creen que fumar y consumir tabaco es un estilo de vida. **No lo es.**

El consumo de tabaco es una adicción. La adicción hace que resulte más difícil dejar cualquier nivel de consumo de tabaco, incluso si desea hacerlo. Dejar de consumir tabaco puede ser un ciclo. Algunas personas necesitan hacer muchos intentos antes de alcanzar el objetivo de llevar una vida libre de tabaco.

Para tener mayores probabilidades de dejar de fumar, hable abierta y honestamente con su médico sobre su consumo de tabaco. Su médico necesita saber cuánta nicotina consume para encontrar el tratamiento adecuado que lo ayudará a dejar. Avísele a su médico si su cónyuge, su familia o amigos cercanos también consumen tabaco.



Piense acerca de su consumo de tabaco y responda estas preguntas:

▶ ¿Fuma todos los días o algunos días?

▶ ¿Fuma dentro de los 30 minutos posteriores a despertarse?

▶ ¿Hace cuántos años fuma?

▶ ¿Cuántos cigarrillos fuma habitualmente por día?

▶ ¿Cuántos años tenía cuando empezó a fumar?

▶ Si ha dejado de fumar o ha reducido el consumo, ¿hace cuánto tiempo que no fuma regularmente?

▶ ¿Cuántas veces ha intentado dejar de fumar? ¿Durante cuánto tiempo pudo dejar de fumar cada vez?

▶ ¿Qué métodos ha usado o está usando para dejar de fumar?

▶ ¿Fuma su grupo familiar?

▶ ¿Está permitido fumar en su lugar de trabajo?

▶ ¿Alguna vez consumió tabaco de otro modo que no sea mediante cigarrillos? ¿Durante cuánto tiempo?

▶ ¿Cambió su consumo de tabaco después del diagnóstico de cáncer?

Preguntas para hacerle al equipo de atención médica

Su equipo de atención médica es su socio en su esfuerzo para dejar de fumar. Considere la posibilidad de formular las siguientes preguntas:

- ▶ ¿De qué forma continuar fumando o consumiendo otros productos con tabaco afectará el tratamiento contra el cáncer?
- ▶ ¿De qué forma fumar o consumir tabaco daña mi salud general?
- ▶ ¿Cuáles son los beneficios para la salud de dejar de consumir tabaco?
- ▶ ¿Tendré más efectos secundarios o efectos secundarios diferentes por el tratamiento contra el cáncer si continúo consumiendo tabaco?
- ▶ ¿Cómo puedo crear un plan para dejar el consumo de tabaco?
- ▶ ¿Qué medicamentos hay disponibles para ayudarme a dejarlo?
- ▶ ¿Dónde puedo encontrar recursos, tales como asesoramiento y grupos de apoyo?
- ▶ ¿Cómo puedo manejar o evitar situaciones que pueden hacer que quiera fumar o consumir tabaco?
- ▶ ¿Cómo puede el equipo de atención médica ayudarme con este proceso?
- ▶ ¿De qué manera pueden ayudarme mi familia y amigos?
- ▶ ¿Quién puede ayudarme a comprender los costos de programas que me ayuden a dejar el consumo de tabaco?
- ▶ ¿Con qué frecuencia deberíamos charlar, usted y yo, sobre mi progreso?



Mitos sobre dejar de fumar

MITO El tabaquismo es una decisión completamente personal.

REALIDAD El tabaco contiene nicotina. La nicotina es adictiva. La adicción a la nicotina es tan poderosa que puede considerarse una "enfermedad cerebral" por la forma en que afecta los receptores del cerebro y el cuerpo. Muchas personas que empiezan a fumar rápidamente se vuelven adictas a la nicotina. El Índice de intensidad del tabaquismo (Heaviness of Smoking Index, HSI) es una forma simple de medir la magnitud de adicción a la nicotina que tiene una persona.

MITO No tiene sentido dejar de fumar ahora que tengo cáncer.

REALIDAD Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Las personas que dejan de fumar después de un diagnóstico de cáncer viven más, tienen más probabilidades de que el tratamiento sea exitoso, tienen menos efectos secundarios por el tratamiento, se recuperan más rápido y tienen una mejor calidad de vida, en comparación con las personas que siguen fumando.

MITO El tabaquismo me ayudará a manejar el estrés del tratamiento del cáncer. Será muy estresante dejar de fumar al mismo tiempo.

REALIDAD La nicotina no ayuda a aliviar el estrés. El efecto calmante que siente cuando fuma en realidad es el alivio de la abstinencia de nicotina. Los síntomas de abstinencia de nicotina pueden comenzar solo 20 minutos después de su último cigarrillo. Vencer la adicción a la nicotina es difícil y molesto, pero los beneficios de dejar de fumar para la salud superan las molestias.

ÍNDICE DE INTENSIDAD DEL TABAQUISMO (HSI)

En los días que fuma, ¿cuánto tiempo después de despertarse fuma su primer cigarrillo?

1. Dentro de los 5 minutos (3 puntos)
2. 6–30 minutos (2 puntos)
3. 31–60 minutos (1 punto)
4. Después de 60 minutos (0 puntos)

¿Cuántos cigarrillos fuma generalmente por día?

1. 10 o menos (0 puntos)
2. 11–20 (1 punto)
3. 21–30 (2 puntos)
4. 31 o más (3 puntos)

Resultados (*sume sus puntos*)

1. 0–2 puntos: adicción baja
2. 3–4 puntos: adicción moderada
3. 5–6 puntos: adicción alta

MITO Los fumadores pueden dejar de fumar por su cuenta. No es necesario el consejo de un médico.

REALIDAD El tabaquismo es una adicción. Si bien muchas personas pueden dejar de fumar por su cuenta, la mayoría de las personas tienen mayor éxito cuando reciben la ayuda de su equipo de atención médica, familiares y amigos. Hay muchas herramientas eficaces que mejoran las probabilidades de dejar de fumar. El equipo de atención médica está disponible para brindar apoyo, información y los medicamentos necesarios para ayudar a las personas a dejar de fumar.

MITO La mayoría de los programas para dejar de fumar y dejar el tabaco tienen un índice de éxito bajo.

REALIDAD Dejar de fumar es difícil, y a menudo requiere varios intentos. Los estudios han demostrado que la terapia psicológica y los medicamentos mejoran las probabilidades de que pueda dejar de fumar a largo plazo. Hay muchos medicamentos que pueden ayudarlo a manejar la abstinencia de nicotina. Pida ayuda a los miembros del equipo de atención médica.

MITO Si mi médico no habla sobre el consumo de tabaco, no debe ser importante para mi tratamiento del cáncer.

REALIDAD Los datos son concluyentes. En 2014, el Director General de Salud Pública de los EE. UU. emitió el informe *Las consecuencias del tabaquismo para la salud: 50 años de avance (The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress)*. Este informe concluye que las personas con cáncer y los sobrevivientes que fuman tienen un mayor riesgo de que el cáncer regrese, de tener otro cáncer y de muerte. Los peligrosos riesgos de fumar se aplican a todos los tipos de cáncer y tratamientos. Si a su médico parece incomodarle el análisis de su consumo de tabaco, pida apoyo a otro miembro del equipo de atención médica.



Cigarrillos electrónicos, tabaco sin humo y pipas de agua

Fumar cigarrillos es la principal causa de enfermedad y muerte precoz en los Estados Unidos. Aun cuando ha ido disminuyendo lentamente en los Estados Unidos, muchas alternativas han ganado popularidad.

Ejemplos de productos alternativos que suministran tabaco y nicotina son:

- ▶ Cigarrillos electrónicos o “vapeo”
- ▶ Tabaco sin humo
- ▶ Pipas de agua

Estos vienen en diversas formas, tamaños y sabores.

Los productos con tabaco alternativos contienen sustancias químicas y toxinas perjudiciales que tienen riesgos para la salud. Los productos químicos y las toxinas pueden provocar problemas de salud graves, incluido el cáncer. Debido a los riesgos, la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU. comenzó a regular estos productos en el año 2016.

Si fuma o usa estos productos, hable con su médico. Pregúntele cómo los puede dejar.

■ Cigarrillos electrónicos o “vapeo”

Los cigarrillos electrónicos también se conocen como cigarrillos de vapor. Son dispositivos que funcionan con baterías.

Algunos cigarrillos electrónicos están diseñados para que tengan el mismo aspecto que los cigarrillos tradicionales. Otros dispositivos, como los sistemas de tanque, no se ven como cigarrillos.

Estos dispositivos no queman tabaco. En lugar de eso, tienen cartuchos llenos de nicotina y otras sustancias químicas. Los cigarrillos electrónicos calientan las sustancias químicas

líquidas o vapor que inhala una persona; esta es la razón por la que se los suele denominar "vapeo".

Los cigarrillos electrónicos contienen sustancias nocivas. Pero los tipos o las concentraciones de las toxinas pueden variar según la marca, el tipo de dispositivo y cómo se usa. Los cigarrillos electrónicos recién comenzaron a conseguirse en Estados Unidos a partir de 2006. Como consecuencia, la investigación sobre sus riesgos para la salud a largo plazo es limitada.

Si bien muchas personas usan los cigarrillos electrónicos como una manera para dejar de fumar, la investigación disponible no ha demostrado que sean de utilidad para ese fin. Por eso, la FDA no aprobó los cigarrillos electrónicos como una manera para dejar de fumar. Los médicos y la FDA recomiendan métodos basados en la evidencia para dejar de fumar.

■ **Tabaco sin humo**

Los productos de tabaco sin humo contienen tabaco o mezclas de tabaco. Tienen muchos nombres. Y entran en diversas categorías.

Tabaco de mascar. Esto es tabaco en las siguientes formas:

- ▶ Hojas sueltas
- ▶ Hojas prensadas juntas, normalmente llamado tapón
- ▶ Hojas trenzadas juntas en forma de sogá, normalmente llamado rollo

El tabaco de mascar se coloca entre la mejilla y la encía. Por lo general, la persona escupe los jugos del tabaco. Pero quienes lo usan durante mucho tiempo pueden tragar algunos de los jugos.

Rapé. Se trata de tabaco finamente molido. Viene en forma seca o húmeda. A veces viene empaquetado en bolsitas listas para usar.

Las personas por lo general inhalan o tragan el rapé seco. Las personas colocan el rapé húmedo entre la encía y el labio o la mejilla. Luego se absorbe lentamente.

Snus. Este es un producto de tabaco que se originó en Suecia. Normalmente, los fabricantes empaquetan el polvo de tabaco húmedo en una bolsita. Las personas la colocan dentro de la mejilla para que se absorba. No tragan la bolsita. Se debe desechar después de su uso.

Tabaco soluble. Es tabaco en polvo comprimido. Se parece a un pequeño caramelo duro que se disuelve en la boca.

■ Peligros de los productos de tabaco sin humo

El uso prolongado de productos de tabaco sin humo contribuye a problemas graves de salud. Estos incluyen al cáncer y a cardiopatías.

Algunos productos de tabaco sin humo contienen 3 a 4 veces más nicotina que los cigarrillos. Y estos productos contienen sustancias que aumentan el riesgo de cáncer bucal y orofaríngeo.

Mascar tabaco puede provocar manchas blancas, llamadas leucoplaquia. Aparecen en las encías, la lengua o las paredes de la boca. Muchas de estas no son cancerosas, pero algunas muestran signos tempranos de cáncer. El cáncer bucal a menudo se produce cerca de las manchas de leucoplaquia.

Los productos de tabaco sin humo también provocan problemas dentales y contribuyen a la enfermedad gingival y caries.

Muchas personas aseguran que estos productos son menos nocivos que fumar y que pueden ayudar a dejar de fumar. Pero estas alternativas no son métodos basados en evidencia. La FDA no aprobó los productos de tabaco sin humo para dejar de fumar.

■ Pipas de agua

Otro producto de tabaco alternativo popular es la pipa de agua. Algunas personas las denominan narguiles. En todo el mundo, las personas las han usado por siglos, particularmente en el Medio Oriente, Asia y África.

Las pipas de agua contemporáneas se componen de cuatro partes principales:

1. Un pequeño recipiente en la parte superior de la pipa de agua. Este contiene una mezcla de tabaco en hebras y edulcorante
2. Una base ancha para contener el agua
3. Un tubo que conecta el recipiente con la base
4. Una manguera de goma que se fija a una boquilla.

Las personas eliminan el humo de la boquilla



Se venden pequeños paquetes de mezcla de tabaco de diversos sabores.

Sin embargo, las pipas de agua a menudo se usan en entornos sociales. Y con frecuencia muchas personas comparten la misma boquilla.

En Estados Unidos, las pipas de agua son populares entre las personas jóvenes. Las personas piensan que el agua filtra el humo del tabaco y lo hace menos nocivo. Pero no existen pruebas de esto.

■ Posibles riesgos para la salud de las pipas de agua

Exposición a las mismas toxinas que los cigarrillos, pero en cantidades mayores. El humo de la pipa de agua contiene niveles altos de muchos de los compuestos tóxicos presentes en los cigarrillos. Estos incluyen monóxido de carbono, metales pesados y sustancias químicas relacionadas con el cáncer.

Otras afecciones asociadas con las toxinas y las sustancias químicas incluyen cardiopatías y enfermedades respiratorias como enfisema, que causa dificultad para respirar.

Normalmente, las sesiones para fumar pipa de agua duran hasta 1 hora. Esto expone a la gente a un mayor nivel de toxinas que los cigarrillos.

Posibilidad de contagiar una enfermedad infecciosa. Compartir una pipa de agua con otras personas aumenta el riesgo de transmitir enfermedades y virus. Esto es especialmente un riesgo si las personas no limpian las boquillas adecuadamente.

Adicción a la nicotina. El tabaco de las pipas de agua y los cigarrillos contiene niveles similares de nicotina.

CÓMO DEJAR DE FUMAR Y CONSUMIR TABACO

Muchos tratamientos y recursos pueden ayudarlo a dejar de consumir tabaco, lo cual incluye recibir medicamentos y terapia psicológica. Pero el primer paso para dejar de fumar es **comprometerse a hacerlo**. Para ello, debe establecer un plan. Sus probabilidades de éxito son mayores si su plan incluye estos pasos:

- ▶ Fije una fecha para dejar de fumar
- ▶ Desarrolle maneras de manejar las situaciones que le generen un deseo de consumir tabaco
- ▶ Construya una red de apoyo
- ▶ Vea a un terapeuta
- ▶ Use medicamentos para ayudarlo a dejar el tabaco

Hable con su equipo de atención médica sobre cómo establecer un plan de tratamiento que lo ayude a dejar de fumar. Recuerde que dejar de consumir tabaco con éxito puede requerir varios intentos. No se rinda. ¡Puede hacerlo!



Cómo manejar los síntomas de abstinencia de la nicotina

Cuando deje de fumar por primera vez, es probable que experimente la abstinencia de la nicotina. Los síntomas frecuentes incluyen los siguientes:

- ▶ Sentir una fuerte necesidad de fumar
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Dificultad para concentrarse
- ▶ Nerviosismo
- ▶ Aumento del apetito
- ▶ Ansiedad
- ▶ Depresión

Las opciones para manejar estos síntomas incluyen medicamentos, apoyo psicológico y otros recursos de apoyo. Estos síntomas generalmente son más intensos en los primeros días después de dejar de fumar. Alrededor de 1 a 2 semanas después de dejar de fumar, los síntomas en general disminuirán. Sin embargo, en ocasiones, estos síntomas pueden durar semanas o meses. Superar una adicción a la nicotina puede ser un proceso de toda la vida. No tenga miedo de pedir ayuda y apoyo para lidiar con los síntomas de abstinencia de nicotina.

Medicamentos

El uso de medicamentos puede duplicar sus probabilidades de dejar de fumar. La FDA ha aprobado varios medicamentos para tratar la adicción a la nicotina.

Terapia de reemplazo de nicotina (Nicotine Replacement Therapy, NRT). La NRT es el medicamento más comúnmente usado para dejar de fumar. Está disponible con y sin receta. La NRT reduce los síntomas de la abstinencia y el deseo intenso de nicotina. Su médico lo ayudará a encontrar la mejor dosis para usted según sus hábitos de tabaquismo actuales. La NRT se presenta en varias formas:

- ▶ Chicles
- ▶ Caramelos
- ▶ Parches cutáneos
- ▶ Inhaladores
- ▶ Aerosoles nasales

Todos estos tipos de NRT tienen efectos secundarios leves. Estos pueden incluir dolor de cabeza, náuseas, problemas digestivos y problemas para dormir.

Es poco frecuente, pero las personas también pueden experimentar una sobredosis de nicotina. Busque atención médica de inmediato si experimenta una frecuencia cardíaca rápida, náuseas y vómitos, mareos, debilidad o sudor frío.

Bupropión (Wellbutrin, Zyban). Este medicamento puede reducir los síntomas de abstinencia. Los efectos secundarios frecuentes incluyen boca seca y dificultad para dormir o mantenerse despierto.

Vareniclina (Chantix). Este medicamento reduce los síntomas de abstinencia y evita que disfrute la nicotina si vuelve a fumar. Los efectos secundarios frecuentes incluyen náuseas, sueños vívidos, estreñimiento y somnolencia.

Asesoramiento

La terapia psicológica también aumenta sus probabilidades de dejar de fumar con éxito. Considere la posibilidad de consultar a un terapeuta y tomar medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. Su equipo de atención médica puede ayudarlo a encontrar un profesional.

Otros recursos de apoyo

Estos recursos adicionales también pueden ayudarlo a dejar de fumar o utilizar otros productos de tabaco:

- ▶ Líneas de ayuda para dejar de fumar que le permiten hablar con representantes capacitados
- ▶ Sitios web que proporcionan información objetiva
- ▶ Aplicaciones móviles que ofrecen herramientas para ayudarlo a cambiar su conducta
- ▶ Grupos de apoyo que ofrecen ayuda de la comunidad durante todo el proceso

Consulte **Recursos para ayudarlo a dejar de fumar (Resources to Help You Quit)** en la página 16 para ver una lista de los recursos de apoyo.

Cobertura del seguro

Medicare, Medicaid y aseguradoras privadas cubren diferentes tipos de programas para dejar el tabaco. Y requieren diferentes niveles de pago por parte de los participantes.

Hable con un miembro de su equipo de atención médica acerca de lo que posiblemente tenga que pagar de su bolsillo. Y pregúntele si hay recursos gratuitos.



SU PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Si piensa dejar de consumir tabaco, tener un plan mejorará significativamente sus probabilidades de alcanzar su objetivo. Comience a elaborar su plan respondiendo las preguntas a continuación. Luego, comparta sus respuestas con el equipo de atención médica.

▶ ¿Quiero dejar de fumar?

▶ ¿Cuán rápido puedo hacerlo?

▶ ¿Qué me impide hacerlo?

▶ ¿Qué me asusta de dejar de fumar?

▶ *(Si usted ha intentado dejar de fumar antes).* ¿Qué hizo que comenzara a fumar nuevamente? ¿Qué puedo modificar esta vez para dejar de fumar para siempre?

▶ ¿Cómo puedo trabajar con mi equipo de atención médica para crear el mejor plan que me ayudará a dejar de fumar?

Su equipo de atención médica puede ayudarlo a crear un plan sólido para dejar de fumar.

Tome las siguientes medidas para mejorar su probabilidad de alcanzar su objetivo:

- ▶ Hable con su médico, enfermero o con otro profesional de la salud sobre cómo dejar de consumir tabaco y pida ayuda
- ▶ Llame a una línea de ayuda para dejar de fumar (consulte la página 16)
- ▶ Inscribese en un programa en Internet para dejar de consumir tabaco
- ▶ Pida una cita con un especialista en dejar de fumar
- ▶ Pregunte acerca de los medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de consumir tabaco
- ▶ Pida ayuda para identificar y manejar situaciones que hacen que tenga ganas de consumir tabaco

RECURSOS PARA AYUDARLO A DEJAR DE FUMAR

Los siguientes recursos pueden ayudarlo a dejar de fumar y consumir productos de tabaco. La mayoría son gratuitos, pero algunos cobran una tarifa. Puesto que los programas y los servicios cambian continuamente, visite Cancer.Net (www.cancer.net/tobacco) para obtener la información más actualizada.

Asociación Estadounidense del Pulmón: Freedom From Smoking (Libre del tabaquismo)

800-LUNGUSA (800-586-4872)
www.freedomfromsmoking.org
www.lung.org/support-and-community

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: sitio web Tips from Former Smokers (Consejos de exfumadores)

www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips

Comunidad en línea QuitNet

quitnet.meyouhealth.com

Departamento de Defensa de los EE. UU.: UCanQuit2

Chat en vivo y mensaje de texto de apoyo para beneficiarios de TRICARE.
www.ycq2.org

Instituto Nacional del Cáncer (Smokefree.gov)

Local y estatal: 800-QUIT-NOW (800-784-8669)

Línea telefónica de ayuda para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute, NCI): 877-44U-QUIT (877-448-7848); TTY 800-332-8615; 9 a. m. a 9 p. m. ET, de lunes a viernes (inglés y español). Incluye mensajes de texto de apoyo y aplicaciones para teléfonos inteligentes (smokefree.gov/tools-tips/apps).
60plus.smokefree.gov

espanol.smokefree.gov
smokefree.gov/lgbt-and-smoking
teen.smokefree.gov
veterans.smokefree.gov
women.smokefree.gov

Nicotina Anónimos

www.nicotine-anonymous.org

Sociedad Americana contra el Cáncer: Quit for Life (Dejarlo para toda la vida)

www.quitnow.net

Truth Initiative: Become an EX (Conviértase en EX)

www.becomeanex.org



Para obtener más información acerca del cáncer, cómo se trata y cómo manejar un diagnóstico de cáncer, visite el sitio web de educación gratuita para el paciente de la American Society of Clinical Oncology Cancer.Net (www.cancer.net).

¿Busca otros recursos de información para pacientes?

GUÍAS ASCO ANSWERS

Las guías *ASCO Answers* cuentan con información extensa acerca del diagnóstico, el tratamiento, los efectos secundarios y efectos psicosociales de un determinado tipo de cáncer, así como información práctica para pacientes y familias. También están disponibles guías sobre sobrevivencia y cuidado.

HOJAS INFORMATIVAS ASCO ANSWERS

Las hojas informativas *ASCO Answers* proporcionan una introducción de una página (frente y reverso) a un determinado tipo de cáncer o a un tema relacionado con el cáncer. Cada una incluye una descripción general, una ilustración, palabras a saber y preguntas a formular al equipo de atención médica. Cancer.Net tiene más de 65 hojas informativas disponibles (incluso algunas en español), que tratan temas acerca de distintos tipos de cáncer, diagnóstico y tratamiento, y efectos secundarios.

ASCO ANSWERS ANSWERS

Los folletos *ASCO Answers* proporcionan orientación detallada y práctica acerca de temas específicos relacionados con la atención del cáncer, incluidos la planificación de la atención del cáncer avanzado, el dolor, el costo de la atención, el manejo de peso, los cuidados paliativos y la interrupción de consumo de tabaco.

Para pacientes y cuidadores: si le interesa obtener otros materiales de educación, visite www.cancer.net/ascoanswers para encontrar todos nuestros materiales disponibles en formato electrónico.

Para profesionales oncológicos: existen grandes cantidades de materiales impresos de alta calidad disponibles para la compra. Visite www.cancer.net/estore o llame al 1-888-273-3508 para hacer su pedido.

Para solicitar materiales de promoción gratuitos para su consultorio, envíe un correo electrónico a contactus@cancer.net.

Cancer.Net

Información al paciente aprobada por el médico
American Society of Clinical Oncology (ASCO®)

QUEREMOS SABER SU OPINIÓN

Si este material le pareció útil o si tiene comentarios o sugerencias acerca de cómo podríamos mejorarlo, puede comunicarse con nosotros a la dirección contactus@cancer.net.

ASCO[®]

AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

2318 Mill Road, Suite 800

Alexandria, VA 22314

Teléfono: 571-483-1300

Fax: 571-366-9530

www.asco.org | www.cancer.net

Para obtener más información sobre los recursos de información para pacientes de la American Society of Clinical Oncology, llame sin cargo al 888-651-3038 o envíe un correo electrónico a contactus@cancer.net.

Para ordenar más copias de este cuadernillo, llame al 888-273-3508 o visite www.cancer.net/estore.

© 2019 American Society of Clinical Oncology.

Para obtener información sobre permisos, escriba a permissions@asco.org.