

Recursos gratuitos para dejar de consumir y fumar tabaco

Su salud es nuestra prioridad

En el campus médico de la Universidad de California, Davis, se prohíbe consumir y fumar tabaco.

Se prohíbe fumar, usar cigarrillos electrónicos/vaporizadores, o consumir otros productos de tabaco en cualquiera de las áreas externas, incluyendo las aceras o los estacionamientos.

Los visitantes adultos podrían recibir pastillas de nicotina gratis en los siguientes lugares:

- La tienda de regalos ubicada en el vestíbulo del hospital
- El mostrador de información en el Centro de Cáncer Integral de *UC Davis*
- El mostrador de información en el Centro de Atención para Pacientes Ambulatorios *Lawrence J. Ellison*

Ayuda para estar libre de tabaco

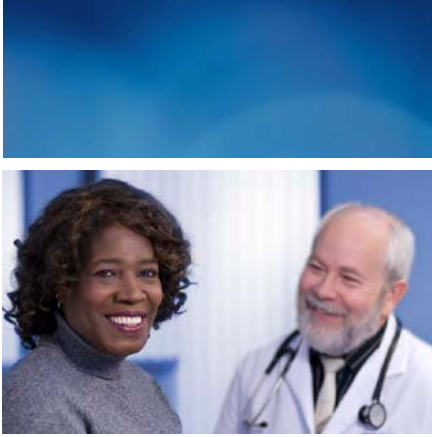
Mientras esté en el hospital, usted puede obtener ayuda para dejar de fumar.:

- Pida los parches y/o la goma de mascar con nicotina.
- Marcen x37038 para ver un video disponible desde su habitación en el hospital titulado: “Fumar: Preparándose para Dejar de Hacerlo” (Inglés 433#, Español 434#). Pídale ayuda a su enfermera.
- Vea un programa de *Emmi* interactivo por Internet sobre cómo dejar de fumar: www.ucdmc.ucdavis.edu/livinghealthy/classes/online_education.html
- Hable con su equipo médico y con sus amigos y familiares en cuanto a elaborar un plan para de dejar de fumar después de que salga del hospital.

Servicios de apoyo gratis

Cuando se vaya a casa, podemos remitirlo a usted o a otras personas que vivan con usted y que fumen. Díglele a su equipo médico qué prefiere:

- El Sistema de Salud de *UC Davis* tiene un taller interactivo gratis de dos horas enseñado por un Especialista Certificado en el Tratamiento para Dejar de Fumar. Un Programa de 8 clases para Dejar de Fumar (necesita un *PCP* de *UC Davis*) y también está disponible un Grupo de Apoyo libre de Humo. Visite livinghealthy.ucdavis.edu o llame al 916-734-0718.
- La Línea de Ayuda para Fumadores de California (1-800-45-NO-FUME o 1-800-456-6386) le ayudará a desarrollar un plan para dejar de fumar, le enviará un paquete de materiales de lectura y lo evaluará para ver si reúne los requisitos para recibir parches de nicotina gratuitos. Hay líneas telefónicas disponibles en español, chino, coreano y vietnamita. www.nobutts.org



Medicinas para ayudarle a dejar de fumar

Estas medicinas* pueden reducir las ganas de fumar y los síntomas de abstinencia que se sienten al dejar de fumar. Estas surten un mejor efecto cuando se usan junto con asesoramiento.

Pídale más información a su médico o enfermera, incluyendo los efectos secundarios, cómo usar o tomar estos medicamentos y si estos son los adecuados para usted.

Medicamentos sin receta

Estas medicinas se pueden obtener sin receta en la farmacia de su localidad:

Parche con nicotina	Un parche que contiene nicotina. El parche se aplica al cuerpo una vez al día.
Goma de mascar con nicotina	Un tipo de goma de mascar especial que contiene nicotina. Ya que no se masca como la goma de mascar común, es importante que aprenda a utilizar esta medicina correctamente. Puede mascar la goma varias veces al día.
Pastillas de nicotina	Una pastilla (como un caramelo duro) que contiene nicotina. La nicotina es liberada a medida que la pastilla se disuelve. Puede consumir varias pastillas al día.

Medicamentos con receta

Pregúntele a su médico si estas medicinas recetadas adicionales son adecuadas para usted:

Aerosol nasal de nicotina	Un aerosol que suministra nicotina a través de la nariz.
Inhalador de nicotina	Un inhalador que se usa para tomar bocanadas. La nicotina se absorbe por medio de la boca y la garganta. El inhalador pudiera replicar el hábito de llevarse el cigarrillo a la boca y fumar.
Varenicline (Chantix®)	Una píldora que reduce los síntomas de abstinencia y hace que el fumar sea menos agradable. La píldora no contiene nicotina.
Bupropion SR (Zyban®)	Una píldora que reduce los síntomas de abstinencia. La píldora no contiene nicotina. *Esta medicina también está disponible en el hospital.

**Los cigarrillos y vaporizadores electrónicos no están aprobados por la Administración de Alimentos y Fármacos como métodos para dejar de fumar.*

Consulte a un profesional de la salud para mayor información, incluyendo los efectos secundarios, la manera de utilizar estas medicinas y para saber si son adecuadas para usted.

Plan de Acción para Dejar de Fumar

Este plan de acción le puede ayudar a empezar a pensar en estrategias para dejar de fumar. El asesoramiento y los medicamentos pueden duplicar las probabilidades de dejar de fumar de forma definitiva. Tal vez lo tenga que intentar varias veces pero cada intento le ira facilitando más las cosas. Acuda a la página web www.nobutts.org para más recursos.

Estrategias para dejar de fumar

Su plan para dejar de fumar

<p>1. PREPÁRESE</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Ya dejó de fumar, ahora cumpla con ello – ¡ni siquiera una bocanada!▪ Piense en sus intentos pasados para dejar de fumar. ¿Qué le funcionó y qué no?	<p>1. LA FECHA EN QUE DEJÓ DE FUMAR:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>2. OBTENGA APOYO Y ENCOMIO</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dígales a sus familiares, amigos, y compañeros de trabajo que está dejando de fumar.▪ Hable con su médico u otro profesional de la salud.▪ Obtenga asesoramiento en grupo, individual o telefónico.	<p>2. QUIÉN LE PUEDE AYUDAR:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>3. APRENDA NUEVAS DESTREZAS Y CONDUCTAS</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Cambie su rutina diaria para dejar los viejos hábitos.▪ Haga planes para hacer algo deleitable cada día.▪ Tenga a la mano substitutos orales (zanahorias, apio, semillas de girasol, goma de mascar).▪ Considere hablar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California. 1-800-45-NO-FUME.	<p>3. DESTREZAS Y CONDUCTAS QUE PUEDE UTILIZAR:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>4. OBTENGA EL MEDICAMENTO Y UTILÍZELO CORRECTAMENTE</p> <ul style="list-style-type: none">▪ El medicamento puede ayudarle a dejar de fumar; hable con un profesional de la salud acerca de cuál medicamento es el más adecuado.▪ Los medicamentos para dejar de fumar están disponibles en varias modalidades: goma de mascar, inhalador, aerosol nasal, parche cutáneo, pastillas, y píldoras.	<p>4. SU PLAN DE MEDICAMENTOS:</p> <p>Medicamentos:</p> <p>_____</p> <p>Indicaciones:</p> <p>_____</p>
<p>5. ESTÉ PREPARADO PARA UNA RECAÍDA O PARA SITUACIONES DIFÍCILES</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Evite el alcohol.▪ Tenga cuidado alrededor de otros fumadores.▪ Mejore su estado de ánimo de otras maneras que no sean fumar.▪ Coma una dieta saludable y manténgase activo.	<p>5. ¿CÓMO SE PREPARARÁ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>