

LIBRES PARA SIEMPRE

VIVIR
SIN
CIGARRILLOS

PASAR MÁS
TIEMPO CON
MI FAMILIA

PAGAR
LAS
DEUDAS

AHORRAR
DINERO

VIAJAR

Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 9

LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR



Este es el noveno libro de la serie «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*». Su objetivo es recordarle los beneficios de dejar de fumar. Si todavía fuma, puede prepararse para dejarlo de nuevo. Aún no es tarde. Si ya dejó de fumar, el libro le recordará cuánto ha logrado en su propio beneficio.

ÍNDICE

¿Qué objetivo tiene este libro?	2
Beneficios para la salud	4
Beneficios económicos	8
Beneficios sociales	12
Beneficios psicológicos	15
Estos son los mensajes más importantes	17

¿Qué objetivo tiene este libro?

Cuando usted reciba este libro es muy probable que ya no fume. Ya no tenemos que motivarlo a que deje de hacerlo. Entonces ¿por qué le enviamos un libro sobre las ventajas de dejarlo? Porque queremos que piense en lo que ha logrado. A medida que el tiempo pasa, a menudo olvidamos los cambios que hemos tenido en la vida. Eso también le sucede a quien ha dejado de fumar. ¿Aún recuerda cuando usted fumaba? ¿Recuerda por qué quería dejar de fumar? ¿Ha pensado en cómo ha mejorado su vida o la de su familia por haberlo hecho?

¿Y si no ha dejado de fumar todavía? ¿O si lo había logrado pero está fumando otra vez? Sabemos que dejar de fumar es difícil. Muchos fumadores necesitan intentarlo muchas veces antes de dejarlo definitivamente. Recordemos cuáles son los beneficios de dejar de fumar.

Ya sea que siga fumando o no, dedique un momento a pensar en los beneficios de dejar de hacerlo. Antes de que le recordemos algunos de ellos, anote todos los que se le ocurran. ¿Puede pensar al menos en cuatro?

Beneficios de dejar de fumar



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Muy bien. Ahora vamos a ver qué beneficios se nos ocurren a nosotros...



Beneficios para la salud



La razón principal por la que una persona deja de fumar es la salud. Tiene mucho sentido. Fumar es una de las actividades más autodestructivas que alguien puede realizar. Cada año, el cigarrillo causa la muerte de casi medio millón de personas en los Estados Unidos y de cinco millones de personas en todo el mundo. Cerca de la mitad de los fumadores morirán de una enfermedad causada por el cigarrillo. Hay muchas probabilidades en su contra.

Cuando pensamos en las enfermedades causadas por el cigarrillo, por lo general nos viene a la mente el cáncer de pulmón, porque la mayoría de las personas que lo sufren han fumado. Sin embargo, el cigarrillo puede causar por lo menos otros 18 tipos de cáncer, entre ellos, el cáncer de cabeza y cuello, el cáncer colorrectal y los cánceres de estómago, hígado, páncreas, vejiga urinaria, médula ósea y riñón.

Además de causar cáncer, el cigarrillo es una causa principal de las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales. Eleva la presión arterial y el colesterol. Además, causa enfermedades de los pulmones, como enfisema, bronquitis, asma y neumonía. Con frecuencia, estas enfermedades causan dificultad para respirar y afectan la vida cotidiana de quienes las sufren.



Hemos mencionado algunos daños causados por el cigarrillo. ¿Y cuáles son los beneficios de dejar de fumar? Los beneficios a largo plazo consisten en que quizá usted no sufra una de estas enfermedades. Un año sin fumar reduce a la mitad sus probabilidades de tener un ataque cardíaco. Al cabo de diez años sin fumar, sus probabilidades de tener un ataque cerebral o cardíaco son las mismas que las de una persona que no ha fumado nunca. Si deja de fumar, las probabilidades de contraer cualquier tipo de cáncer son mucho menores que si sigue haciéndolo.

Otros beneficios para la salud comienzan antes. Por lo general, después de dejar de fumar, la presión arterial mejora. Los exfumadores, con frecuencia, se dan cuenta de que tienen más energía. Además, no se cansan tan fácilmente. Cuando usted dejó de fumar, ¿se dio cuenta de que podía subir cuestas o escaleras con más facilidad y sin perder el aliento?



Si tenía «tos de fumador», probablemente ésta desapareció también.



La circulación de la sangre mejora poco después de dejar de fumar. Tal vez por esa razón su piel tenga mejor aspecto. Quizá no se le enfríen tan fácilmente las manos y los pies. Al mejorar la circulación sanguínea, es posible que también mejore su desempeño durante las relaciones sexuales (tanto si es hombre como si es mujer) y que sienta más placer. Y si está tratando de quedar embarazada, esto resulta más fácil después de dejar de fumar.

Los exfumadores también notan que su aspecto físico mejora. Tienen la piel más radiante, los dientes menos amarillos y en mejor estado, y el aliento más fresco. También recuperan los sentidos del olfato y el gusto y por eso la comida les sabe mucho mejor.

Estas son apenas unas de las formas en que la salud mejora al dejar de fumar. Como mencionamos en el quinto libro, el informe del director general de Servicios de Salud de los Estados Unidos sobre los beneficios de salud de dejar de fumar (The Health Benefits of Smoking Cessation) contenía **928** páginas de razones para dejar el cigarrillo.

Todos estos beneficios para la salud contribuyen a una mayor tranquilidad. Un exfumador lo describe así:



«Cuando yo fumaba, siempre pensaba en lo mucho que necesitaba dejar el cigarrillo. Sabía que fumar era perjudicial para mí y me preocupaba. Si el corazón me latía con mucha fuerza al cargar cajas en el trabajo, creía que me iba a dar un ataque cardíaco. Si tosía y expectoraba, temía que ese fuera el primer indicio de cáncer de pulmón. Siempre imaginé que no iba a pasar de los 60, y a medida que me acercaba a esa edad me preocupaba más y más. Cuando finalmente dejé de fumar, sentí como si me hubieran quitado un enorme peso de los hombros.

Claro que a veces me preocupo pensando si esperé demasiado, pero más que todo me encanta no temer a todas esas enfermedades, como solía hacerlo, y no sentirme culpable por seguir fumando a pesar de esos temores. Realmente me siento un hombre nuevo».

A menudo prestamos más atención a las formas en que el cigarrillo puede causar la muerte prematura, pero lo cierto es que también reduce la calidad de vida al final de la existencia. Es mucho mejor ser una persona sana de 75 años que llegar a esta edad sin buena salud. Tener enfermedades del corazón, enfisema, bronquitis o algún tipo de cáncer es muy duro para el fumador y para su familia.

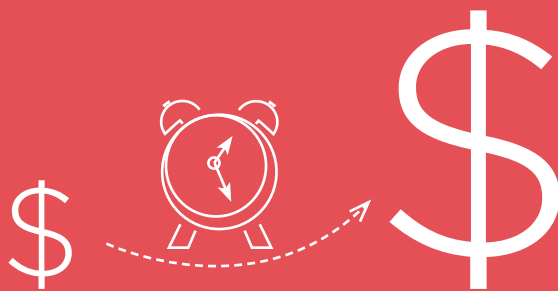
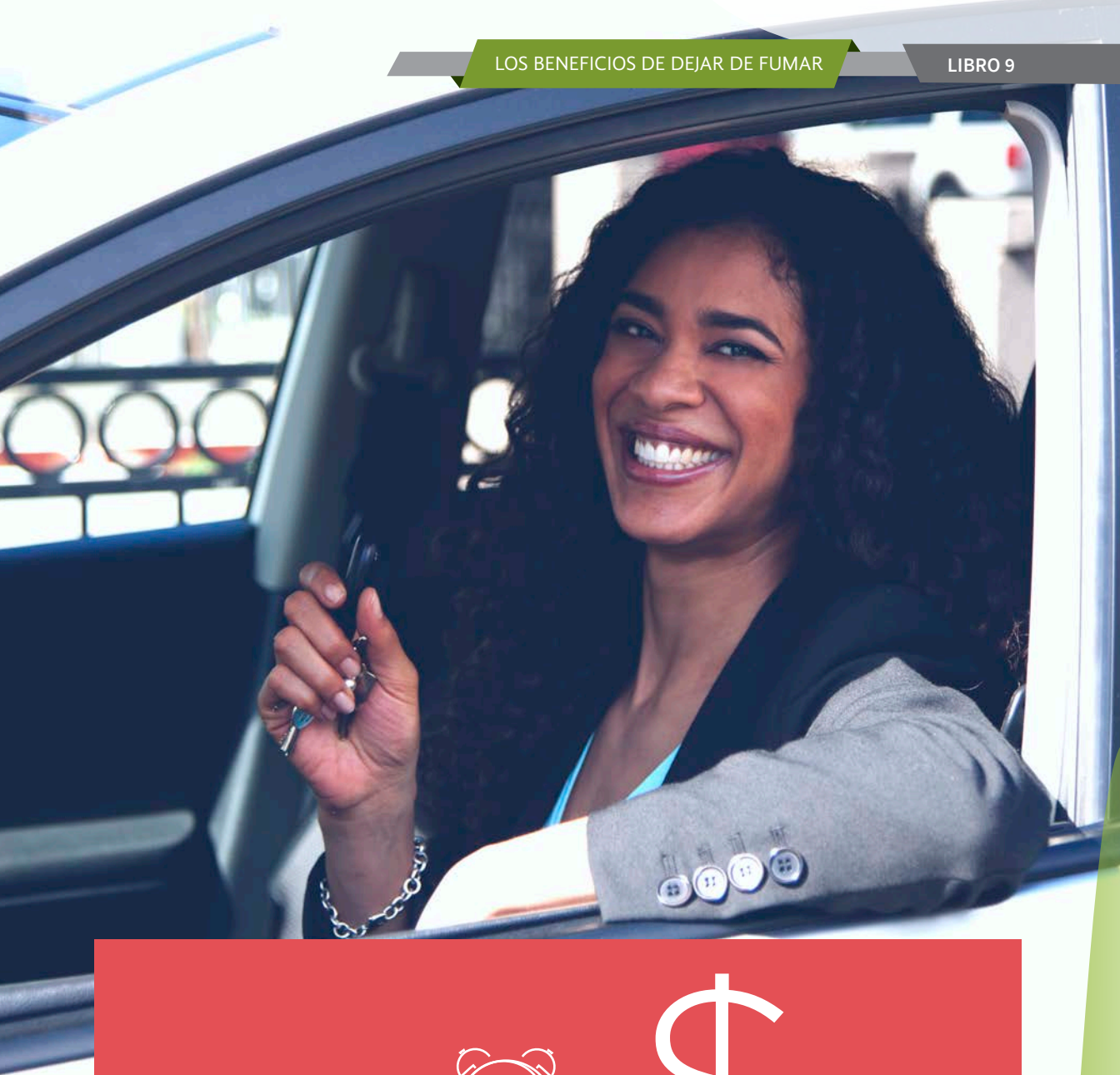
Beneficios económicos



¿Se ha dado cuenta de que tiene más dinero en el bolsillo desde que dejó de fumar? Es posible que su cuenta bancaria esté en mucho mejor estado. Incluso si no ha ahorrado dinero, quizá ahora gasta un poco más en cosas que realmente quería, lo cual no podía hacer cuando el dinero se le iba en cigarrillos.

¿Cuánto cuesta fumar? Hagamos las cuentas. Supongamos que cada cajetilla de cigarrillos cuesta \$7,00 (el precio puede variar un poco según el lugar en que viva) y que usted fuma una cajetilla diaria aproximadamente. Eso significa que gasta \$2.550 en cigarrillos todos los años. ¿Qué podría hacer usted si tuviera \$2.550 más? He aquí unas opciones:

- Comprar un televisor de pantalla grande
- Ir de vacaciones con la familia
- Ir de viaje a su país de origen
- Pagar la cuota inicial de la compra de un carro
- Pagar el seguro del carro durante un año o más
- Pagar los libros escolares correspondientes a cuatro años
- Alquilar un apartamento durante varios meses
- Pagar la guardería infantil durante dos meses o más
- Ahorrar dinero para planes futuros
- Poner el dinero en la cuenta de ahorros
- Comprar una computadora nueva
- Enviar dinero a sus familiares para ayudarles



Casi todo el mundo puede encontrar en qué gastar \$2.550 más. Supongamos que decide ponerlos en una cuenta sencilla de ahorros que recibe intereses del 3% anual. Al cabo de 10 años tendría casi \$32.000. Si pudiera ahorrar la misma suma durante 30 años, tendría más de \$125.000 en su cuenta. ¿Se le ocurre en qué podría gastar \$32.000 dentro de 10 años o \$125.000 dentro de 30 años? Como es lógico, si el precio de los cigarrillos sigue subiendo, y con seguridad así será, sus ahorros serían mucho mayores.

Entonces, ¿qué le gustaría hacer con \$2.550 más al año? En el cuadro siguiente, anote en qué gastaría el dinero que ahorra al no fumar:

En qué gastaré el dinero que ahorro al no fumar:



Al dejar de fumar, usted ahorra dinero de otras formas.

- Menos costos en atención médica. Incluso si tiene seguro médico, podría gastar menos en copagos que si sigue fumando.
- Menos costos en seguros. El seguro médico del fumador puede costar el doble que el de alguien que no fuma o que el de un exfumador. El precio del seguro de vida, de propiedad e incluso del carro disminuye si usted deja de fumar.
- Aumentan las oportunidades de trabajo. Algunos empleadores sólo contratan a personas que no fuman. Por lo general, estas personas son más productivas en el trabajo porque no tienen que tomar descansos para fumar y porque se ausentan menos por enfermedad. Si usted es trabajador independiente, le quedará más dinero de sus ingresos. Si es empleado, es más probable que reciba aumentos y ascensos.
- Menos días en que falte al trabajo por enfermedad. Algunas empresas les dan una bonificación a los empleados que no se ausentan muchos días por enfermedad.
- Valorización de la propiedad. Es posible que le paguen más dinero por su carro si no ha fumado en él. Además, los costos de reparación de la vivienda (por ejemplo, la limpieza y el cambio de tapetes, cortinas y muebles) son menores si no hay fumadores en la casa.

**Dejar de fumar le permite ahorrar dinero de muchas formas.
La decisión de cómo gastar el dinero extra es suya.**



Beneficios sociales



Hace años, fumar era mucho más común. En la década de 1950, la mayoría de los hombres fumaban. En la televisión y en las películas, los actores y las actrices fumaban a menudo. Fumar parecía ser glamuroso.

Ahora los tiempos han cambiado y fumar ya no es glamuroso en absoluto. Muchos de esos actores y actrices de televisión y cine murieron de cáncer: Mario Moreno "Cantinflas", John Wayne, Nat King Cole, Walt Disney, Steve McQueen, Lana Turner, Desi Arnaz, Louis Armstrong, Peter Jennings, Frank Sinatra... la lista es interminable.

A medida que disminuye la cantidad de personas que fuman, las que siguen haciéndolo se van aislando más desde el punto de vista social. De hecho, se ha observado en estudios que los fumadores ahora tienden a tener menos amigos que las personas que no fuman. En la mayoría de los estados los fumadores ya no pueden encender un cigarrillo en sitios cerrados, en el trabajo ni en lugares públicos. El número de lugares al aire libre en los que se prohíbe fumar está aumentando. Es evidente que las personas que fuman se ven excluidas de muchas actividades. Aunque usted no crea que esto es justo, es lo que está sucediendo.

Cuando usted dejó de fumar, tuvo que modificar algunas de sus actividades sociales. Es posible que ya no pase tiempo con los mismos compañeros de trabajo durante los descansos en los que salía a fumar y que se aleje de otros amigos que continúan fumando. Sin embargo, al no fumar tiene acceso a nuevas alternativas sociales. Ya no tiene que preocuparse pensando si alguien se molestará cuando fume ni de si habrá un lugar en el que pueda fumar. Ya no se siente como si fuera un extraño en un mundo lleno de gente que no fuma. Y ya no se preocupa de perjudicar a otros con el humo que produce. Ahora probablemente recibe el apoyo de su familia por dejar de fumar y tiene más tiempo para pasar con ella.



Los peligros del «fumador pasivo» se han reconocido más en las últimas décadas y en los últimos años. Ahora se cree que causa la muerte de más de 40.000 personas en los Estados Unidos cada año (según datos de los Servicios de Salud de los Estados Unidos, 2014). Las personas que no fuman y se exponen al humo de fumadores corren el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, cáncer de pulmón e incluso muerte súbita del lactante. Los lactantes y los niños parecen correr más riesgo de enfermarse por inhalar el humo de tabaco. Como hoy en día se sabe más sobre los riesgos del cigarrillo pasivo, el estigma que lleva el fumador ha aumentado.

A menudo el fumador se siente culpable por fumar.



*El nacimiento de Laura, la preciosa bebé de su hija mayor, fue una bendición para **Diana**. Ella hacía lo imposible por no fumar cerca de su nieta. No quería de ninguna manera arriesgarse a exponerla a algún peligro por el humo del cigarrillo. Sin embargo, siguió fumando en su casa y esto comenzó a causar problemas con su hija. Las discusiones por el cigarrillo eran frecuentes entre madre e hija. Aunque*

Diana fumaba en el patio cuando Laura estaba allí, su hija comenzó a preocuparse a causa del olor de cigarrillo que había en la casa. No quería que Laura pasara demasiado tiempo donde Diana y ni siquiera le permitía a su madre ir a cuidarlo en su propia casa. Diana se sentía muy mal, pero entendía la preocupación de su hija. De hecho, esa fue la razón por la que finalmente decidió dejar el cigarrillo. Ahora se siente de nuevo como una abuela de verdad y la relación con su hija ha mejorado. Desde que Diana dejó de fumar, Laura pasa el fin de semana a menudo en su casa, lo cual era imposible cuando ella fumaba.

Está claro que muchos de los beneficios de dejar de fumar son de tipo social.



***Emilio** fumaba casi una cajetilla de cigarrillos al día, pero le estaba costando trabajo hacerlo. Ya no podía fumar en la oficina sino que tenía que salir a la puerta del edificio, lo cual no era nada agradable cuando llovía o hacía frío. Además, tenía que soportar las miradas de disgusto de las personas que pasaban a su lado cuando entraban o salían del edificio. Un día, la empresa en que trabajaba decidió que la presencia de fumadores en la puerta*

principal no le daba buena imagen al negocio, de modo que el lugar para fumar se trasladó a la parte trasera, cerca de los cubos de la basura. Era un sitio frío, húmedo, maloliente y humillante. Emilio creía que esto era muy injusto para los fumadores, pero le sirvió para tomar la decisión de dejar de fumar. Cuando lo hizo, ya no tenía que ir a fumar cerca de la basura y su autoestima aumentó.

Beneficios psicológicos



Uno de los principales beneficios de dejar de fumar es la satisfacción de haberlo logrado. Usted debe sentirse orgulloso y complacido por haberlo hecho. Como no fue fácil dejar de fumar, usted sabe que podrá lograr otros objetivos que se proponga en la vida.

Además de sentir el orgullo que se merece, al dejar de fumar se quita de encima el peso de saber que tiene que hacerlo. Casi todos los fumadores dicen que quieren dejar de fumar, lo cual significa que tienen en mente una meta que no han logrado todavía. Cuando dejan de fumar, pueden tacharla de la lista de cosas pendientes y eso causa una gran satisfacción.

Los beneficios económicos, sociales y de salud que se derivan de dejar de fumar conducen a los beneficios psicológicos. Sentirse sano puede hacer que uno se sienta feliz. Al dejar de fumar hay menos preocupaciones económicas ya que se ahorra dinero al no tener que comprar cigarrillos. También es agradable no tener la carga de sentirse culpable y marginado. Muchos fumadores tienen una gran sensación de libertad y de paz interior cuando dejan de fumar, hay más armonía y felicidad en la familia.

Dejar de fumar también tiene efectos psicológicos directos. El estado de ánimo del exfumador es mejor que el de la persona que fuma. Por esa razón, tiene menos probabilidades de sufrir depresión y ansiedad.

Todo son beneficios



¿En qué se parece nuestra lista de beneficios a la que usted hizo? ¿Pensó en beneficios que no mencionamos? ¿Le recordamos algunos que usted había olvidado? Al repasar estas listas es fácil ver por qué los expertos dicen que dejar de fumar es el cambio más importante que una persona puede hacer en la vida. En cuanto pasan los síntomas de abstinencia de la nicotina y los deseos o antojos de fumar, que no duran mucho, una gran cantidad de ventajas se derivan de haber dejado el cigarrillo.

Si usted ha dejado de fumar, piense por un momento en lo que ha logrado. Dese una palmadita en la espalda y un gran aplauso. ¡Muy bien hecho! Pero, pensándolo bien, se merece más. Se merece una calurosa ovación. ¡Se la ha ganado!

Si todavía fuma, esperamos que este libro le recuerde por qué desea dejar de hacerlo. Deje que le motive para intentarlo de nuevo. Recuerde los demás libros que recibió. Con su ayuda puede dejar de fumar y sobrellevar las primeras semanas y los primeros meses sin cigarrillos.

¡Usted puede lograrlo!

Estos son los mensajes más importantes

1

Dejar de fumar le resulta en muchos beneficios para la salud. Siempre es motivante repasar los beneficios que ya ha recibido y los que recibirá.

2

Dejar de fumar le trae beneficios económicos, entre ellos, ahorrar el dinero que le costaban los cigarrillos, pagar menos por los seguros y ausentarse menos del trabajo por enfermedad.

3

Los beneficios sociales de no fumar son muchos: menos estigma, menos aislamiento y más lugares en los que se sentirá bienvenido.

4

Entre los beneficios psicológicos de dejar de fumar se cuentan los sentimientos de orgullo y satisfacción por lo que ha logrado. Además, usted siente menos culpa y preocupación.

5

Usted tiene razones para sentirse orgulloso de lo que ha conseguido.



El desarrollo de este libro fue subsidiado por:

- American Cancer Society (PBR-94)
- National Institutes of Health (R01CA80706; R01CA134347; R01CA199143)
- Florida Biomedical Research Program (5JK03)
- Area Health Education Center, and the State of Florida Department of Health

Producido por el Tobacco Research and Intervention Program del H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute.

Director: Thomas H. Brandon, Ph.D.
1 (866) 409-6670 | libredelcigarrillo@moffitt.org

© H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute

El contenido es sólo responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la visión oficial del National Institutes of Health

9/2016