

¿Qué hay de ocurre con los cigarrillos electrónicos?

No hay suficiente investigación para demostrar que los cigarrillos electrónicos pueden ayudarle a dejar de fumar. El vapor del cigarrillo electrónico todavía puede contener niveles desconocidos de sustancias químicas tóxicas, nicotina y metales.

¿Qué recursos están disponible para ayudarme a dejar de fumar?

Hay varios recursos aquí en Nebraska que son gratuitos. No sólo proporcionan acceso al teléfono, mensaje de texto o asesoramiento por correo electrónico, si no que también pueden ayudar a obtener medicamentos de terapia de de reemplazo de nicotina. Algunos recursos están disponibles en La línea para dejar de fumar (www.Quitnow.ne.gov)

Freedom From Smoking® 
FreedomFromSmoking.org

Lung HelpLine 
1-800-LUNGUSA
LungHelpLine.org

Smokefree Housing Initiative 
Lung.org/smokefreehousing



1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)
www.QuitNow.ne.gov

 **American Lung Association.**
Nebraska
11225 Davenport St, Suite 101 | Omaha, NE 68154
Lung HelpLine 1-800-LUNGUSA | Lung.org



Este proyecto es apoyado en parte por Region 6 Behavioral Healthcare a través de fondos provistos por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska / Programa Tobacco Free Nebraska como resultado del Tobacco Master Settlement Agreement

Dejar de fumar

Preguntas Frecuentes para Residentes de Viviendas Libres de Humo





He intentado dejar de fumar varias veces, pero nunca ha funcionado. ¿Por qué no puedo dejarlo?

¡Puede dejarlo! Incluso si lo ha hecho un día, una semana o un mes, ¡lo ha hecho! Trate de aprender de los intentos que ha hecho para dejar de fumar en el pasado. Trate de averiguar

porque abandonó el intento para evitar ponerse en situaciones similares en el futuro, elija una nueva fecha para dejar de fumar y luego inténtelo de nuevo. Esta vez, ¡usted puede ser capaz de dejar de fumar para siempre!

¿Voy a subir de peso si dejo de fumar?

Esta es una preocupación común. Incluso si gana un poco no es nada comparado con todas las cosas buenas que está haciendo por sí mismo. El uso de terapias de reemplazo de nicotina puede ayudar a reducir sus antojos de alimento. Reduzca su ingesta de grasa, elija bocadillos saludables y aumente su actividad física para quemar las calorías adicionales. Beba mucha agua



¿Por qué no dejar de fumar de un día para otro?

La nicotina es tan adictiva que la gente a menudo subestima lo difícil que es resistir los antojos usando la fuerza de voluntad sola. Los medicamentos de terapia de reemplazo de nicotina proporcionan una cantidad controlada de nicotina a su sistema para calmar sus antojos físicos y permitirle tener un mayor éxito en sus intentos de dejar de fumar.

Si la nicotina es el problema, ¿por qué debería usar un reemplazo de nicotina?



Los reemplazos de nicotina, como las gomas de mascar, los parches o las pastillas no contienen ninguno de los agentes causantes del cáncer que se encuentran en los cigarrillos. Los reemplazos de nicotina le dan una cantidad reducida de nicotina para ayudar a calmar sus antojos y irritabilidad para que puedas concentrarte en los aspectos emocionales de su hábito.

¿Cómo me relajaré, si fumar es lo que me relaja?

Un cigarrillo puede parecer que te hace sentir mejor, pero es solo un alivio temporal del estrés causado por tu necesidad de nicotina. El fumar aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial. La verdadera relajación proviene de la práctica de técnicas de alivio del estrés y el pensamiento positivo.



¿Es seguro para mí usar productos de tabaco sin humo que me ayuden a dejar de fumar?

Ningún producto de tabaco es seguro. El tabaco sin humo no debe utilizarse para dejar de fumar porque el uso a largo plazo moderadamente aumenta el riesgo de un ataque cardíaco mortal y ciertos tipos de cáncer. También es adictivo- los consumidores de tabaco sin humo a menudo experimentan los mismos síntomas de abstinencia que las personas que dejan de fumar cigarrillos.