



# APOYO PARA DEJAR DE FUMAR

Si ha recibido un diagnóstico de cáncer, afección pulmonar, enfermedad del corazón u otro problema de salud, es posible que piense que ya no sirve de nada dejar de fumar ahora. O quizás piense que dejar de fumar ahora le resultaría muy estresante. A pesar de estar atravesando un momento difícil, dejar de fumar es una de las mejores medidas que puede tomar para mejorar su salud. Si está pensando en dejar de fumar, ¡Temple Health puede ayudarle!

## ¿Qué ofrece el Programa para dejar de fumar de Temple Health?

- Ayuda para toda persona que use productos de tabaco y para aquellas personas que los han usado en el último año
- Asesoramiento libre de juicios
- Sugerencias para el uso de medicamentos (terapia sustitutiva con nicotina u otros medicamentos)

## ¿Cómo hago una cita con el Programa para dejar de fumar de Temple Health?

Hable con su equipo de atención médica para obtener un referido o llame al 800-TEMPLE-MED (800-836-7536) para programar una cita. Puede reunirse con un especialista para dejar de fumar de Temple Health en persona o usar el servicio de telemedicina.

## ¿En qué consiste el asesoramiento?

Un asesor puede ayudarle a controlar su hábito de fumar. Usted decidirá si desea reducir el consumo o dejar de fumar por completo. Usted y su asesor conversarán sobre asuntos que incluyen:

- Cómo hacer un plan para dejar de fumar
- Cómo lidiar con el estrés, las ansias de fumar y la abstinencia
- Cómo recuperarse de las recaídas
- Cómo mantenerse sin consumir tabaco

## ¿Qué medicamentos recomiendan?

Los medicamentos ayudan a reducir las ansias de fumar y los síntomas de abstinencia. Cuando acuda a su visita, podemos analizar qué tratamiento es el más conveniente para usted.

Terapia sustitutiva con nicotina (TSN)

- Parche, goma de mascar o pastilla para chupar o una combinación de los tres

Otros medicamentos (se necesita una receta)

- Chantix (vareniclina)
- Zyban (bupropión)



**TEMPLE HEALTH**

## ¿Por qué es útil dejar de fumar?

Dejar de fumar puede:

- Disminuir los efectos secundarios y problemas de tratamientos
- Aumentar la supervivencia
- Disminuir el riesgo de cáncer, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, afecciones pulmonares y muchos otros problemas de salud
- Mejorar su calidad de vida
- Brindarle sensación de control y convertirlo en un socio activo en el cuidado de su salud

## ¿Qué puede ocurrir si fuma y tiene una cirugía?

Dejar de fumar incluso unas pocas semanas antes de una cirugía, disminuye sus probabilidades de presentar los siguientes problemas:

- Recuperación más lenta
- Mala cicatrización de las heridas
- Mala circulación sanguínea
- Problemas derivados de la anestesia general (el medicamento que recibe para eliminar el dolor o hacerlo dormir)
- Problemas pulmonares o respiratorios

## ¿De qué manera fumar afecta otros problemas de salud?

Fumar produce enfermedades y puede dañar casi todos los sistemas de órganos del cuerpo. Es la principal causa de muerte que se puede prevenir.

Fumar causa lo siguiente:

- Cáncer
- Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y otras afecciones pulmonares



Temple Health hace referencia a las actividades de salud, educación e investigación que llevan a cabo las filiales de Temple University Health System (TUHS) y la Lewis Katz School of Medicine de Temple University. TUHS no brinda ni controla la provisión de atención médica. Toda la atención médica es proporcionada por organizaciones miembro de TUHS o profesionales médicos independientes afiliados a las organizaciones miembro de TUHS. Cada organización miembro de TUHS pertenece y es operada conforme a sus documentos rectores.

**Aviso sobre no discriminación:**

Temple University Hospital, Inc. no excluye la participación en la prestación de servicios de atención médica de calidad, ni niega a ninguna persona los beneficios a ella asociados, sobre la base de factores como raza, origen étnico, creencias religiosas, orientación sexual, sexo, identidad o expresión de género, discapacidad, edad, ascendencia, color de piel, nacionalidad de origen, habilidad física, nivel educativo o fuente de pago.