

# Cómo mantenerse sano y dejar el tabaco

(Staying Healthy and Quitting Tobacco)

KAISER PERMANENTE • SAN FRANCISCO • DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

## PROGRAMA DE CONSEJERÍA

### Freedom from Tobacco Series (Libérese del tabaco, 7 clases)

415-833-3450

Los estudios de investigación sugieren que las clases que se reúnen por un determinado número de semanas tienen la tasa de éxito más alta para las personas que quieren dejar de fumar. El programa para dejar de fumar de Kaiser Permanente es particularmente útil para las personas que han tratado de dejar de fumar por sí mismas sin tener éxito.

**Gratis para los miembros;** \$120 para los que no son miembros.

### Quit Tobacco Workshop (Deje de fumar, cursillo de 1 sesión)

415-833-3450

Esta clase de una sesión de Kaiser Permanente le enseña cómo crear un plan de acción para dejar de fumar por sí mismo y estrategias para prevenir las recaídas.

**Gratis para los miembros;** \$25 para los que no son miembros.

### Asesoramiento individual

415-833-2200

Llame al Departamento de Medicina o envíe un mensaje electrónico a su proveedor de atención médica en [kp.org](http://kp.org) y pida dejar un mensaje a un educador clínico. El educador clínico trabajará estrechamente con su proveedor de atención médica para programar sesiones de asesoramiento individuales para que deje de fumar.

**Gratis;** miembros de KP solamente.

### Educadores de bienestar

1-866-251-4514

Obtenga la motivación y la orientación que necesita para tener un papel activo en su salud con nuestros educadores de bienestar. Ya sea que esté tratando de ser más activo, comer mejor, controlar su peso, dejar de fumar, o manejar el estrés, su educador personal puede ayudarle a crear y mantenerse en un plan para alcanzar sus metas. Mejor aún, ni siquiera tiene que salir de casa para empezar a trabajar en su camino hacia la salud. Usted y su educador pueden hablar directamente por teléfono en un momento que sea conveniente para usted.

**Gratis;** miembros de KP solamente.

### The California Smoker's Helpline (Línea directa de ayuda para el fumador de California)

1-800-662-888

Se trata de un servicio gratuito de consejos telefónicos para ayudarlo a dejar de fumar. Este programa está financiado por el Departamento de Servicios de Salud de California (California Department of Health Services).

**Inglés** 1-800-662-8887

**Español** 1-800-456-6386

**Vietnamita** 1-800-778-8440

**Coreano** 1-800-556-5564

**Mandarin y cantonés** 1-800-400-0866

**Personas con deficiencias auditivas** 1-800-933-4833

*Vea el reverso para obtener información de  
ayuda para dejar de fumar.*

## Your Health Online (Su salud en línea)

### Accesos directos a una mejor salud en [kp.org](http://kp.org)

[kp.org/quitsmoking](http://kp.org/quitsmoking) – guía para dejar de fumar

[kp.org/healthylifestyles](http://kp.org/healthylifestyles) – evaluaciones personalizadas y planes de acción para la salud total que incluyen **HealthMedia Breathe®**, un programa galardonado que le brinda estrategias personalizadas para dejar de fumar.

[kp.org/tobaccomedications](http://kp.org/tobaccomedications) – sepa qué medicamento podría ser adecuado para usted

[kp.org/healthcoach](http://kp.org/healthcoach) – programas de educación sobre la salud en línea

[kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) –

- Seleccione y comuníquese con su médico
- Acceso a los programas en línea, videos y podcasts

[kp.org/10000steps](http://kp.org/10000steps) – 10,000 pasos – programa de caminatas

## Visite nuestro Centro de Educación para la Salud

El Centro de Educación para la Salud está abierto a miembros y la comunidad. Tenemos una gran variedad de información sobre la salud que contestan a sus preguntas sobre cómo dejar de fumar.

**2241 Geary Blvd.  
De lunes a viernes de  
9 a.m. a 5 p.m.  
415-833-3450**

KAISER PERMANENTE® **thrive**

Educación para la Salud se esfuerza por mejorar la salud total de sus miembros y las comunidades que servimos. Le animamos a que sea un socio activo en el manejo de afecciones, la prevención de enfermedades y el fomento de la salud.

## Smoking Cessation Aids (Ayuda para dejar de fumar)

### Parches de nicotina:

#### ¿Qué es el parche de nicotina?

El parche de nicotina suministra una cantidad fija de nicotina al organismo a través de la piel. Esto puede disminuir en general las ansias por los cigarrillos. Por lo regular, los parches se ponen por la mañana y se usan por 24 horas o se quitan a la hora de acostarse (16 horas de uso). El tratamiento dura normalmente de seis a ocho semanas. No debe fumar mientras usa el parche porque es posible que su organismo reciba demasiada nicotina (sobredosis).

### Pastilla para chupar o chicle de nicotina:

#### ¿Qué es la pastilla para chupar o el chicle de nicotina?

La pastilla para chupar o el chicle de nicotina provee al cuerpo la nicotina en puntos individuales a tiempo. La pastilla para chupar o el chicle de nicotina se debe utilizar en un horario regular (por lo general al menos una pieza cada 1 a 2 horas). La pastilla se debe colocar entre la encía y la mejilla y generalmente debe chuparse durante 20 a 30 minutos. El chicle se debe masticar hasta que sienta un gusto “picante”, y luego debe ser “estacionado” entre la mejilla y la encía para absorber la nicotina.

### Bupropion SR (Wellbutrin®, Zyban®):

#### ¿Qué es Bupropion SR y cómo se utiliza?

Bupropion SR, también llamado Wellbutrin SR y Zyban, es un medicamento de venta con receta que puede ayudarle a disminuir los síntomas de la abstinencia y el impulso de fumar. Bupropion también se utiliza para tratar la depresión; sin embargo, usted no tiene que sufrir de depresión para tomarlo como método para dejar de fumar. Este medicamento se empieza a tomar mientras esta todavía fumando, con una fecha para dejar de fumar alrededor de una semana después. El medicamento se toma durante ocho semanas aproximadamente.

**Para obtener una lista completa de efectos secundarios y personas para las cuales no se recomiendan estos medicamentos, visite: [kp.org/tobaccomedications](http://kp.org/tobaccomedications)**

**Opciones de medicamentos no incluidos en la lista de medicamentos aprobados (“formulary”):** Es posible que haya otros medicamentos para ayudarle a dejar de fumar. Sin embargo, estos medicamentos no están en la lista aprobada porque son terapias de segunda línea. Esto significa que sólo deben considerarse después de los medicamentos de primera línea.

### Consejos prácticos y medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.

Las personas tienen más éxito cuando hacen un plan para dejar de fumar, tienen apoyo, y utilizan medicamentos para dejar de consumir tabaco.

#### Consejo práctico n.º 1: Haga un plan

- Fije una fecha para dejar de fumar
- Prepárese para el día que dejará de fumar obteniendo una receta de medicamentos para dejar de consumir tabaco.
- Deshágase de los productos para fumar (encendedor, cenicero).
- Piense en recompensas por no fumar.
- Busque apoyo de sus amigos y familiares.
- Inscríbase en un programa que lo ayude a dejar de fumar.
- Busque asesoría que lo ayude con otras ideas para dejar de fumar.

#### Consejo práctico n.º 2: Busque apoyo

- El apoyo de los familiares, amigos o compañeros de trabajo que no fuman lo ayudará a dejar de fumar.
- Pida a sus amigos que fuman que no lo hagan cuando usted está cerca (o que no le ofrezcan un cigarrillo cuando ellos fumen uno).
- Dígale a la gente que usted va a dejar de fumar y pídale que lo apoye mientras usted hace los cambios que necesita para mantenerse alejado del tabaco.

#### Consejo práctico n.º 3: Utilice medicamentos para dejar de fumar

- Los medicamentos para dejar de consumir tabaco pueden duplicar sus probabilidades de dejar de fumar.
- Los medicamentos ayudan a evitar los antojos y los síntomas de abstinencia de la nicotina que usted pueda tener cuando deje de fumar (irritabilidad, ansiedad, problemas para dormir, falta de concentración, etc.).
- Obtenga más información acerca de estos medicamentos en:  
**[kp.org/tobaccomedications](http://kp.org/tobaccomedications)**

**Dejar de consumir tabaco es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Estamos seguros de que, cuando esté listo, usted encontrará una manera de liberarse del tabaco.**