



Centro de investigación y
tratamientos contra el cáncer



PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR

El tabaco es nocivo y tóxico

Los productos derivados del tabaco, como los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos contienen productos químicos tóxicos que producen enfermedades como por ejemplo cáncer, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. La nicotina es muy adictiva y propicia la depresión y la ansiedad.

Cada año, el tabaquismo causa más de 480,000 muertes, incluidas las muertes causadas a fumadores pasivos. El humo al que se expone a fumadores pasivos produce los mismos peligros para la salud a sus familiares y mascotas.

Riesgos para la salud del uso del tabaco

Mayor riesgo de COVID-19

Envejecimiento prematuro y arrugas

Manchas en los dientes y/o pérdida de dientes

Cáncer en la boca y zonas de la garganta

Cáncer de pulmón y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Doble riesgo de sufrir un ataque cardíaco

Enfermedad cardíaca coronaria

Presión arterial alta y enfermedad cardiovascular

Cáncer de hígado

Cáncer de páncreas

Cáncer de vejiga y de riñón

Diabetes tipo 2

Sistema inmunitario débil

Retraso en la cicatrización de las heridas y mayor riesgo de contraer infecciones

Ciertos tipos de cáncer en la sangre (leucemia)

De dos a cuatro veces más de probabilidades de tener un accidente cerebrovascular

Problemas para dormir

Mayor riesgo de demencia y enfermedad de Alzheimer

Pérdida de la visión, cataratas o degeneración macular asociada con la edad

Debilidad en los huesos

Enfermedad degenerativa de los discos, osteoporosis y artritis reumatoide

Úlceras estomacales

Cáncer de estómago

Enfermedad de Crohn, diverticulosis y pólipos agresivos

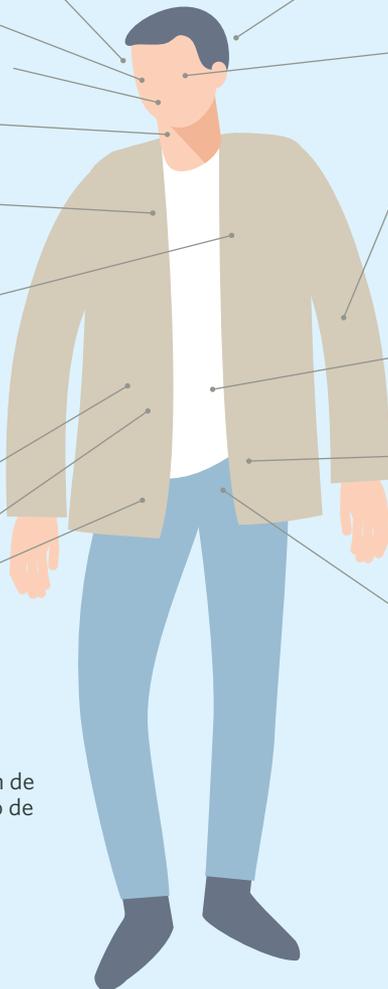
Cáncer colorrectal

Hombres: Impotencia sexual

Mujeres: Embarazo ectópico, grietas orofaciales y nacimientos prematuros

Dificultad para quedar embarazada

Cáncer cervical



Beneficios de dejar de fumar

Al dejar de fumar, usted puede eliminar:

Mas de 7,000 productos químicos y carcinógenos, incluidos cianuro de hidrógeno, formaldehído, plomo, arsénico, bencina, materiales radiactivos, monóxido de carbono y amoníaco de su cuerpo.



Dejar de fumar a través del tiempo

20 MINUTOS

La presión arterial y el pulso vuelven a niveles normales.

24 HORAS

El riesgo de sufrir un ataque cardíaco comienza a bajar.

14 DIAS

La circulación aumenta; las vías respiratorias en los pulmones se relajan.

DE 1 A 9 MESES

La tos disminuye; los pulmones comienzan a funcionar mejor.

Los beneficios de dejar de fumar comienzan inmediatamente. Su cuerpo se siente mejor y funciona mejor.

Libérese del tabaquismo. Los alimentos tienen mejor gusto, el aire se siente más fresco y usted ahorra dinero.



1 AÑO

El riesgo adicional de sufrir enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular relacionados con el tabaquismo desciende a la mitad.

5 AÑOS

El riesgo de sufrir accidente cerebrovascular es el mismo que el de alguien que nunca fumó.

10 AÑOS

El riesgo de morir por cáncer de pulmón es mucho más bajo.

Dejar el tabaco es una parte importante de su tratamiento contra el cáncer.

¡Nunca es demasiado tarde para dejar de usar tabaco!

Sus medicamentos y tratamientos como por ejemplo la cirugía, la terapia con radiación, la quimioterapia, la inmunoterapia o los trasplantes funcionarán mejor.



Usted sanará más rápido y tendrá menos complicaciones. Las personas que dejan de fumar después de un diagnóstico de cáncer viven más tiempo, tienen mayor éxito con sus tratamientos, menos efectos secundarios de los tratamientos, se recuperan más rápido y tienen una mejor calidad de vida.

Los riesgos de recurrencia del cáncer o de tener un nuevo cáncer pueden reducirse.

Inclusive cuando las personas se acercan a sus últimos días, dejar el uso del tabaco puede mejorar la calidad de vida.



Puede ser difícil dejar de fumar, pero no es imposible.

¡Los expertos en dejar de fumar de City of Hope están aquí para ayudarlo!

Qué sabemos sobre los cigarrillos electrónicos y el vapeo

El vapeo se introdujo originariamente como un sustituto más seguro que fumar. Sin embargo, no es necesariamente más seguro y tiene su conjunto único de riesgos de toxicidad. Además, muchos de los que vapean también fuman y, por lo tanto, se convierten en usuarios duales. Esto agrega lesiones físicas y químicas asociadas con el vapeo a las toxicidades del tabaquismo, por ejemplo, lesiones pulmonares asociadas al uso de cigarrillos electrónicos o productos de vapeo (EVALI), lo que aumenta el riesgo. Es importante saber que el "vapor" en aerosol de un cigarrillo electrónico contiene algunos productos químicos que producen cáncer. También, el vapeo se ha considerado un método para dejar de fumar. Sin embargo, la evidencia del uso del vapeo para la abstinencia del tabaco es débil y nuevamente se corre el riesgo de un uso dual. Como resultado, la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos) y los expertos científicos no recomiendan el vapeo como sustituto ni como herramienta para dejar de fumar. Recientemente, se ha producido un aumento sustancial de niños que usan cigarrillos electrónicos con sabores atractivos combinados con publicidad dirigida a jóvenes. También, algunos productos tienen un contenido muy alto de nicotina que es muy adictivo. De acuerdo con ello, la investigación más reciente revela que los jóvenes que vapean tienen tres veces más de posibilidades de convertirse en fumadores. Esto tiene el efecto de revertir el progreso en la reducción del tabaquismo en los jóvenes; de hecho, puede crear toda una nueva generación de víctimas del tabaco.



Cómo dejar de fumar en 6 pasos

1

Determine sus razones para dejar de fumar y tome una decisión.

Fije su día para dejar de fumar y haga un plan.

2

3

Prepárese para vencer sus disparadores y hábitos para uso del tabaco.

Esté preparado para luchar contra los antojos mediante el uso de ayudas y/o medicamentos apropiados para dejar de fumar.

4

5

Líbrese de recordatorios para fumar para hacer cosas limpias y frescas.

Busque ayuda y apoyo extra para dejar de fumar.

6

Su proveedor de atención de la salud y el **Programa para dejar de fumar de City of Hope** pueden ser recursos valiosos mientras está tratando de dejar de fumar.

¿Qué sucede si traté de dejar de fumar y no tuve éxito?

La mayoría de las personas ha tratado muchas veces de dejar de fumar. Algunas veces la recaída es simplemente un paso más cerca del éxito. ¡No existe el fracaso!

A través de la investigación, hemos aprendido cómo hacer que dejar de fumar sea más fácil y más efectivo. Si su pareja, familiar o amigo cercano usan tabaco, también es importante hacérselo saber a su médico. Nuestro trabajo, junto con su compromiso de usar las herramientas y estrategias para dejar de fumar, pueden ayudarlo a alcanzar su objetivo de tener una vida libre de humo.

Pregunte sobre la detección del cáncer de pulmón

La detección del cáncer de pulmón es rápida, fácil, indolora y provechosa. Ofrece los beneficios salvadores de una detección temprana del cáncer de pulmón. Los fumadores actuales y pasados pueden ser elegibles para la detección del cáncer de pulmón. Puede contactarse con nosotros para obtener más información.

City of Hope está considerando a dejar de fumar como el cuarto pilar de la atención del cáncer.



El National Cancer Institute (NCI) lanzó la Cancer Center Cessation Initiative (C3I) como parte del programa NCI CANCER MOONSHOT.

El equipo del Programa para dejar de fumar NCI Cancer MOONSHOT C3I se ha comprometido a crear una comunidad integrada por proveedores de atención de la salud, investigadores, pacientes, familias y comunidades diversas para apoyar a quienes quieran dejar de fumar como una parte regular de la atención del cáncer para todos los pacientes y como prioridad para la difusión de la salud y el bienestar. Es el cuarto pilar de una mejor atención del cáncer, además de la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia.

El Programa para dejar de fumar C3I ofrece una evaluación del uso del tabaco, asesoramiento individual en persona y/o por telemedicina y un plan de acción rápida en casos de recaídas. Lo apoyaremos con medicamentos adecuados para dejar de fumar a fin de superar síntomas de privación/antojos, estrategias de comportamiento para romper hábitos que disparen el deseo de fumar, resolución estratégica de problemas y apoyo social para aumentar sus posibilidades de éxito.

Grupo de apoyo virtual gratuito para dejar de fumar

Estamos aquí para que sea más fácil y exitoso

- CityofHope.zoom.us
Todos los lunes a las 3 p.m. (inglés)
ID de reunión: 95674191143
Contraseña: 40510
Todos los martes a las 6 p.m. (inglés)
ID de reunión: 97570111353
Contraseña: 91010
Todos los miércoles a las 6 p.m. (español)
ID de reunión: 94025375714
Contraseña: 91010"
- Puede enviar un correo electrónico a smokingcessation@coh.org o llamar al 626-218-9114 para consultar sobre el servicio de orientación y apoyo para dejar de fumar, en chino y/u otros idiomas.

Aprendiendo, compartiendo y cuidando ¡También están invitados amigos que estén dejando de fumar y ex fumadores!

Más recursos

Kick It California, including quitline, text messages and free materials:

Sitio: kickitca.org

- Inglés: 800-300-8086
- Español: 800-600- 8191

Línea para dejar de fumar para fumadores asiáticos asiansmokersquitline.org

- Mandarín y cantonés 800-838-8917
- Coreano 800-556-5564
- Vietnamita 800-778-8440

Smokefree.gov ofrece SmokefreeTXT y aplicaciones móviles como Quit Plan, QuitGuide y quitSTART.

¡Contáctese hoy con el Programa para dejar de fumar de City of Hope!

Teléfono: 626-256-4673, ext. 89114, o 626-535-3983
Correo electrónico: smokingcessation@coh.org

Visítenos en CityofHope.org/tobaccocessation.





Centro de investigación y
tratamientos contra el cáncer

Educación para el paciente, la familia y la comunidad
Departamento de Medicina de Cuidados de Apoyo
Programa para dejar de fumar C31

CityofHope.org/espanol