Somos auna

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

Guía de salud:
¿CÓMO DEJAR DE FUMAR?

ÍNDICE

Guía de salud:
¿CÓMO DEJAR DE FUMAR?

Pág.	03	Introducción
Pág.	04	¿Cómo dejar de fumar?
Pág.	04	¿Qué actividades puedo realizar para dejar de fumar?
Pág.	05	Recomendaciones para dejar de fumar
Pág.	06	Vapeo: ¿Aliado o enemigo?
Pág.	06	¿El Vapeo ayuda a dejar de fumar?
Pág.	07	¿Qué es un vape o vaporizador?
Pág.	08	Diferencias entre vapear y fumar cigarrillos

Oncosalud

TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

INTRODUCCIÓN

Fumar es una de las principales causas de enfermedades y muerte en el mundo. Esto se debe a que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como el Cáncer y afecta negativamente a casi todos los órganos del cuerpo.

En esta guía encontrarás estrategias prácticas, consejos para manejar las ganas de fumar y recursos para fortalecer tu motivación. Recuerda que dejar de fumar no es fácil, pero con el apoyo adecuado podrás disfrutar de una salud plena y duradera.

¡Empecemos juntos este viaje hacia una vida libre de humo!

¿Cómo dejar de fumar?

Debes saber que dejar de fumar es un proceso que amerita compromiso, paciencia y un grupo de apoyo. Es un esfuerzo a largo plazo, con beneficios que van aumentando con el tiempo.

Como cualquier droga, dejar de fumar va a producir síndrome de abstinencia como una respuesta del cuerpo a la falta de nicotina. Algunos efectos son:

Síntomas de abstinencia de nicotina

- Ira, frustración e irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse o dormir.
- Aumento de apetito/peso
- Sensación de agitación
- Sensación de ansiedad o tristeza
- Signos físicos como mareos, tos, dolor de estómago, secreciones nasales, etc.

¿Qué actividades puedo realizar para dejar de fumar?

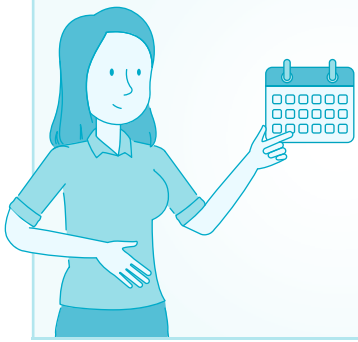
Aprender técnicas de meditación, practicar deporte, comer mejor o planificar actividades con familia o amigos es de gran ayuda para hacerle frente a estos síntomas.

Recomendaciones para dejar de fumar

Lo mejor que puedes hacer si quieres dejar el consumo de tabaco es acudir a un especialista que te recomiende un tratamiento personalizado para reducir tu adicción al cigarro.

En ese sentido, aquí te brindamos seis pasos que te ayudarán durante tu tratamiento para dejar de fumar.

- 6 pasos que te ayudarán a dejar de fumar -

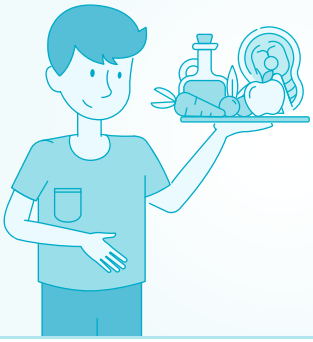


Establece una fecha de inicio

Proponte una fecha fija dentro de los próximos 15 días y prepara tu mente este gran desafío.

Aléjate del mundo del cigarrillo

Deshazte de todo lo que implique fumar o te recuerde la necesidad de encender un cigarrillo.

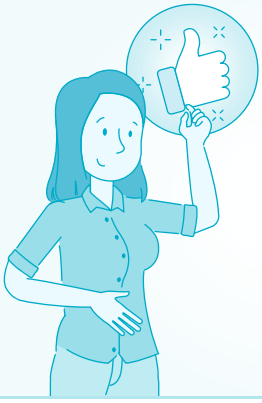


Controla lo que comes

Evita subir de peso. Si sientes hambre por ansiedad, opta por snacks saludables.

Avísale a tu entorno

Es más sencillo si cuentas con el apoyo de todas las personas que te rodean y te quieren.

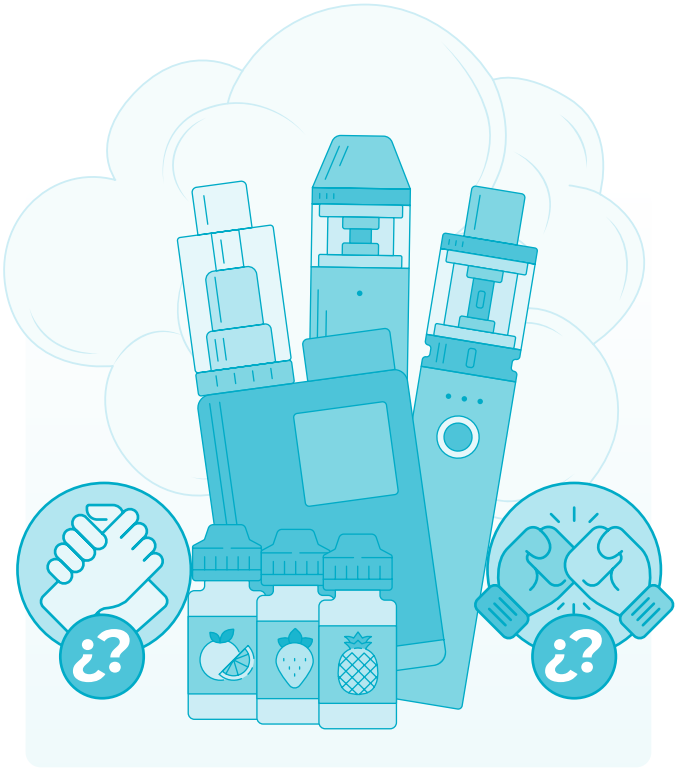


Piensa positivamente

Ten siempre en mente frases de aliento, te darán fuerza en momentos de ansiedad.

Mantente activo

Cualquier actividad física es un paso para dejar de fumar porque te sentirás más relajado.



Vapeo: ¿aliado o enemigo?

En la actualidad, el vapeo está ganando popularidad entre los fumadores que desean dejar los cigarrillos o quienes lo ven como una alternativa más saludable al producir vapor en lugar de humo, pero... ¿Esto es verdad?

¿El vapeo ayuda a dejar de fumar?

Al vapear no se inhala vapor de agua, como piensan algunos, se está inhalando nicotina vaporizada. Es por eso que los vapes son tan adictivos como los cigarrillos.

Lo que se está haciendo es reemplazar una adicción por otra.

Dato importante

Si bien existen vapes que afirman no contener nicotina, la OMS detectó que algunos de esos dispositivos sí la contenían.

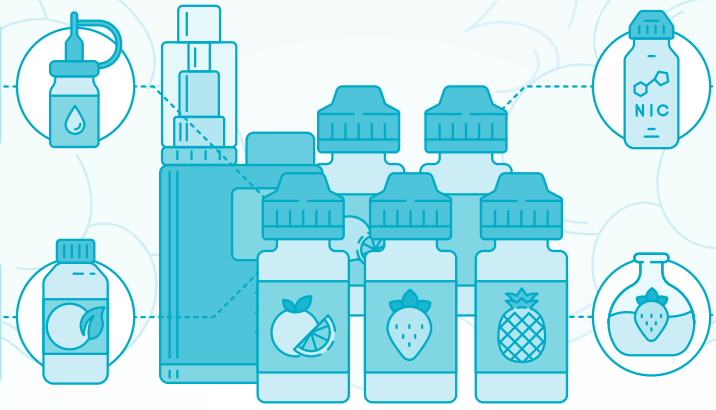
¿Qué es un vape o vaporizador?

Un vape es un dispositivo diseñado para inhalar vapor. Utiliza un líquido (e-liquid) que al vaporizarse crea aerosoles que son inhalados por las personas hacia sus pulmones.

¿Qué contiene el líquido para vapear?

Propilenglicol
Puede causar irritación en garganta y ojos.

Glicerina vegetal
Puede causar sequedad o irritación en boca.



Nicotina
Genera dependencia y daño cardiovascular.

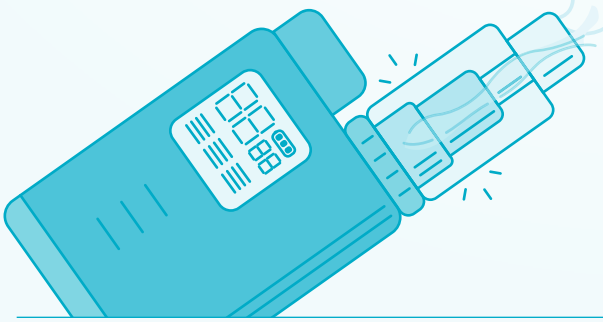
Saborizantes
Puede contener diacetilo, asociado a bronquiolitis obliterante.

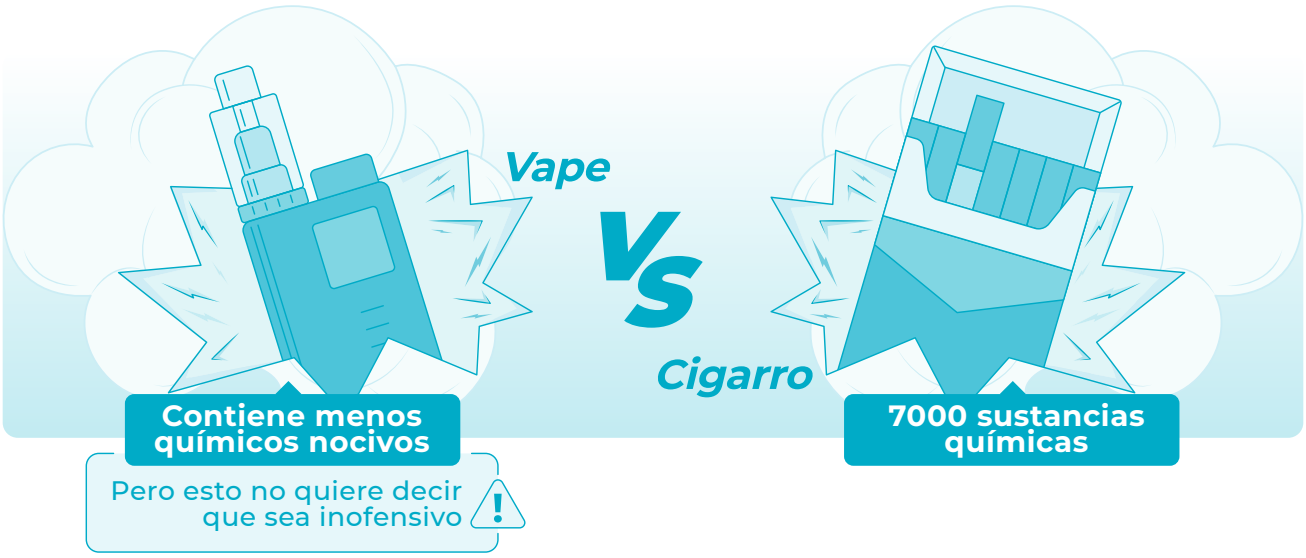
Pero al evaporarse generan otras sustancias nocivas

Formaldehído
Puede causar algunos tipos de Cáncer.

Metales pesados
Asociados a enfermedades respiratorias y Cáncer.

Compuestos orgánicos volátiles
Pueden causar daño en el hígado y sistema nervioso.





Durante el vapeo, una persona inhala sustancias tóxicas y potencialmente dañinas como nicotina, compuestos orgánicos volátiles, formaldehído y otros agentes que pueden causar cáncer u otras enfermedades respiratorias o cardiovasculares.

Diferencias entre vapear y fumar cigarrillos

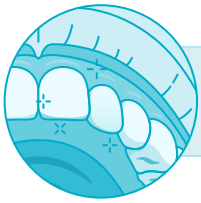
Si buscas alternativas para dejar de fumar, con los vapes solo terminarás reemplazando una adicción por otra e igual podrías generar complicaciones en tu salud.

¡Recuerda!

Es importante comprender las consecuencias del vapeo para tomar medidas preventivas que puedan ayudarnos a proteger nuestra salud y la de quienes nos rodean. Elige un estilo de vida libre de humo y más saludable para todos.

No contiene tabaco

No causa mal olor



No deja dientes amarillos

Contamina menos el ambiente

REFERENCIAS

1

Tabaco: cigarrillos electrónicos
https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes

2

Cigarrillos electrónicos ¿Cuál es la conclusión?
https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/electronic-cigarettes-infographic-spanish-508.pdf

3

¿Los vapes ayudan a dejar de fumar?
https://blog.oncosalud.pe/los-cigarrillos-electronicos-ayudan-a-dejar-de-fumar

Ahora que sabes cómo
dejar de de fumar,
**aplícalo y súmate a
la prevención contra**

del Cáncer de Pulmón

Infórmate más en:
Oncosalud.pe

Somos auna

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA