

Cómo su Médico Puede Ayudarle a Dejar de Fumar

Usted puede consultar a su médico primario para que éste le ayude a trazar un plan. Su médico comenzará por determinar:

- su grado de adicción a la nicotina
- su estado de salud actual y los riesgos de enfermedad por el uso del tabaco
- el nivel de apoyo con el que cuenta (familia, amigos y compañeros de trabajo)
- las razones para dejar de fumar y otros factores motivacionales
- las veces que ha intentado dejar de fumar
- los obstáculos que puede tener para lograrlo
- sus hábitos en el fumar y las situaciones que provocan que usted fume
- opciones de tratamiento y medicamentos
- establecer una fecha para dejar de fumar

Basándose en esta evaluación, su médico puede determinar un plan de tratamiento para usted. Una vez comenzado el tratamiento, puede ser que necesite hacer varias visitas (cinco o siete) de 15 a 30 minutos a su médico.

Durante estas visitas su médico pueden brindarle apoyo y hacer modificaciones a su tratamiento, si fueran necesarias. Los siguientes consejos pueden ayudarle a sacar el máximo provecho de dichas visitas:

- Invite a un familiar o amigo cercano a que le acompañe, si es posible. Este podrá ayudar a brindarle apoyo en su proceso. Inclusive, puede sugerir cambios en su rutina que le ayuden a alejarse del cigarrillo. Por ejemplo, acompañarlo a dar una caminata después de comer, en vez de tomar una taza de café, lo que podría despertar sus deseos de fumar.
- Informe a su médico acerca de los medicamentos que está tomando.
- Discuta los puntos fuertes y débiles de su plan de tratamiento.
- Discuta los síntomas por los que atraviesa durante el tratamiento.
- Discuta los obstáculos que se presentan en el proceso.

Hay ayuda disponible

No tiene que dejar de fumar por usted mismo. Existen varios tratamientos, con o sin receta, que han demostrado ser seguros y efectivos para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Drew Edwards, MS; Mark S. Gold, MD

© 1999 por el Instituto de Estudios del Cerebro, Universidad de Florida