

Cuando **fuma**, daña dos partes principales de sus pulmones: sus vías aéreas, también llamadas conductos bronquiales, y pequeñas bolsas de aire llamadas alvéolos.

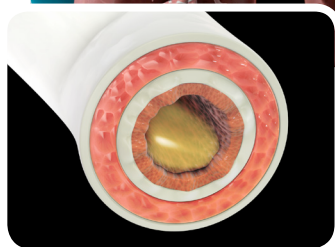
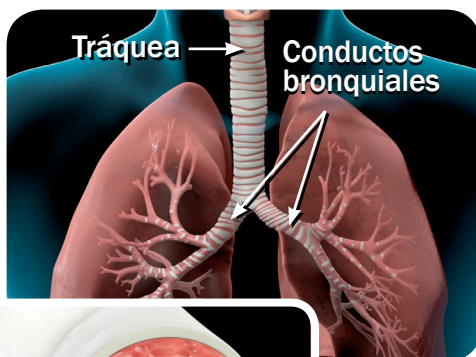
Con cada respiración, el aire baja por la tráquea e ingresa en los pulmones a través de los conductos bronquiales. Luego, el aire se mueve hacia miles de pequeños alvéolos, donde el oxígeno del aire pasa a su torrente sanguíneo, y este elimina el dióxido de carbono de desecho.

Minúsculas proyecciones similares al cabello, llamadas cilios, revisten los tubos bronquiales y barren las sustancias nocivas de los pulmones.

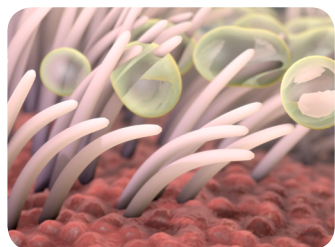
El humo del cigarrillo irrita el revestimiento de los conductos bronquiales, provocando que se inflame y produzca mucosidad.

Además, el humo del cigarrillo hace más lento el movimiento de los cilios, de modo tal que la mucosidad permanece en los pulmones.

Cuando usted duerme, parte de los cilios se recuperan y comienzan a expulsar la mucosidad y otras sustancias nocivas de los pulmones.



Conducto bronquial con mucosidad



Cilios que expulsan mucosidad

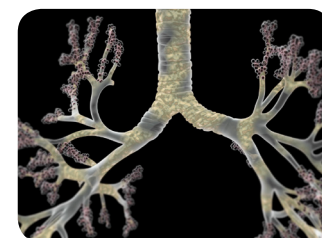
Cuando usted se despierta, su cuerpo intenta expulsar este material tosiendo repetidamente, una condición conocida como tos de fumador.

Con el tiempo, se desarrolla la bronquitis crónica a medida que los cilios dejan de funcionar, sus vías aéreas se ven afectadas y la respiración se vuelve difícil. Sus pulmones son ahora más vulnerables a otras enfermedades.

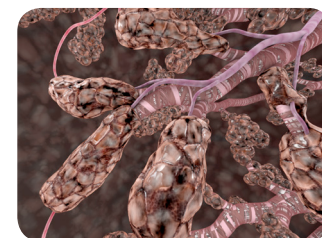
El humo de los cigarrillos también daña los alvéolos, dificultando el intercambio entre oxígeno y dióxido de carbono que está presente en la sangre.

Con el tiempo, es posible que desarrolle enfisema, una enfermedad en la cual puede tener dificultades para respirar y puede necesitar un tubo de oxígeno debajo de la nariz.

La bronquitis crónica y el enfisema son conocidos de manera colectiva como **enfermedad pulmonar obstructiva crónica** o EPOC. La EPOC es una pérdida gradual de la capacidad respiratoria, para la que no existe cura.



Bronquitis crónica



Enfisema

## Cómo Prevenir la EPOC

- Nunca fume
- Deje de fumar
- Limite la exposición a productos químicos, vapores y polvo

## Dejar de Fumar

### Por qué Dejar de Fumar

Al fumar, se dañan las vías aéreas y las bolsas de aire que conforman sus pulmones. Esto provoca tos de fumador, bronquitis crónica y enfisema. La bronquitis crónica y el enfisema componen la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Al fumar, también se dañan los vasos y las células sanguíneas de su cuerpo. El cigarrillo puede causar cáncer, accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos, además de agravar otras enfermedades.

Otras personas a su alrededor que están expuestas al humo del cigarrillo pueden desarrollar resfríos, infecciones y enfermedades más graves.

Dejar de fumar es el paso más importante que debe tomar para evitar la EPOC y otros problemas de salud graves.

### Cómo Dejar de Fumar

- **En primer lugar, intente no fumar nunca, ni siquiera ocasionalmente.** Cada vez que fuma, está dañando su cuerpo. Intente dejar de fumar por completo; o bien reduzca gradualmente la cantidad de cigarrillos que fuma hasta que pueda abandonar.
- **Tire todos los cigarrillos y los encendedores.** Es más fácil dejar de fumar si no tiene acceso a este tipo de cosas.
- **Reflexione sobre los motivos por los cuales fuma.** ¿Con qué frecuencia lo hace? ¿Existen momentos específicos del día o eventos que disparan una ansiedad por fumar?
- **Identifique los motivos por los que desea dejar de fumar.** Escriba los motivos y conserve copias en los lugares donde normalmente guarda los cigarrillos. Comprométase a cumplir las metas establecidas.

- **Dígales a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que dejará de fumar.** Pídeles que lo ayuden no fumando cerca suyo.
- **Sea consciente de los síntomas de la abstinencia de nicotina y planifique formas de lidiar con ella.** Los parches y la goma de mascar de nicotina, además de otras terapias para dejar de fumar, pueden ayudar a manejar la ansiedad.
- **Encuentre un compañero para que deje de fumar con usted.** Con la ayuda y la confianza mutua, harán que el proceso sea más fácil.
- **Pida ayuda cuando la necesite.** Hable con su proveedores de atención médica y explore recursos en línea para conocer sugerencias e información que le ayudará a dejar de fumar.

### Cómo Lidiar con la Abstinencia de Nicotina y la Ansiedad

Cuando está dejando de fumar, y en los días siguientes al consumo del último cigarrillo, es posible que experimente síntomas de abstinencia de nicotina y un fuerte deseo de fumar.

Hable con sus familiares y amigos sobre estos síntomas para que puedan entender sus cambios de humor.

#### Síntomas Comunes de Abstinencia de Nicotina

- Mareos
- Inquietud
- Irritabilidad
- Jaquecas
- Hambre
- Ansiedad o nerviosismo
- Frustración
- Ira
- Problemas para dormir

## Maneras de lidiar con la Ansiedad

Para ayudarle a controlar los deseos por fumar y superar estos sentimientos, puede hacer varias cosas:

- **Lleve un diario.** Tome notas de los momentos en los que desea fumar. Describa sus sentimientos en estos momentos para poder comprender mejor qué dispara su ansiedad por fumar.
- **Distráigase.** Hable con un amigo, lea o escuche música para superar los momentos en los que realmente desea fumar.
- **Permanezca activo y ocupado.** Haga ejercicio, salga a caminar y mantenga las manos ocupadas para alejarse del deseo de fumar.
- **Encuentre un reemplazo oral para el cigarrillo.** Consuma goma de mascar, coma frutas o ingiera una pastilla de menta siempre que tenga ganas de fumar.
- **Evite los lugares y los eventos donde otras personas fuman.** Vaya a lugares donde esté prohibido fumar, para que tener un cigarrillo encima sea una molestia.
- **Beba mucha agua.** El agua ayuda a que su cuerpo elimine las toxinas del cigarrillo y lo ayuda a superar la ansiedad.
- **Busque ayuda.** Hable con un terapeuta o un consejero, o encuentre recursos de autoayuda por su cuenta.
- **Recurra a terapias para dejar de fumar.** Existen varias opciones terapéuticas para lidiar con los síntomas de abstinencia y la ansiedad mientras deja de fumar.

## Terapias que lo Ayudarán a Dejar de Fumar

Usted y su proveedor de atención médica deben hablar sobre las terapias para dejar de fumar adecuadas durante el proceso.

### Terapia de Reemplazo de Nicotina

Debido a que la nicotina en los cigarrillos es adictiva, a recibir nicotina sin fumar un cigarrillo ofrece cierto alivio para los síntomas de abstinencia.

Los parches y la goma de mascar de nicotina son dos ejemplos de una terapia de reemplazo de nicotina.

### Terapia sin Nicotina

Este tipos de terapias reducen la ansiedad por fumar y también los síntomas de abstinencia de nicotina sin proporcionarle nicotina a su cuerpo.

La información en este folleto ha sido creada y por ilustradores con títulos de nivel médico y revisada por pares, seguida de revisiones por expertos en temas médicos, se trate de médicos o doctores en la junta de revisión médica de Nucleus, para garantizar la precisión médica y la idoneidad para el nivel de la audiencia.

El objetivo de este folleto es complementar la información que recibe de su proveedor de atención médica, y nunca debe ser considerado como asesoramiento médicas personales. Comuníquese siempre con su proveedor de atención médica para resolver sus preguntas e inquietudes.