



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas sobre seguridad

Consejos para los amigos y la familia de las personas que dejan el tabaco

El proceso de dejar el tabaco y la nicotina puede resultar bastante difícil, pero el apoyo de la familia y los amigos sirve de alivio en los momentos más difíciles. Si brindas ayuda y das ánimos durante el proceso, desempeñarás un papel fundamental a la hora de ayudar a tu amigo o ser querido a dejar el tabaco para siempre.

Pero, ¿cómo se puede ayudar?

Primero, a las personas que acaban de dejar el tabaco les suele gustar tener algo que masticar, así que ¿por qué no tener una provisión de aperitivos saludables en casa? O prueba alguno de estos otros consejos:

- Hagan cosas juntos para pasar el tiempo. Jueguen a las cartas o a juegos de mesa, vean videos, salgan a pasear o simplemente hablen.
- Brinda apoyo y sé alentador, pero no actúes como un carcelero o un perro guardián. Molestar no ayuda; de hecho, puede hacer que las personas quieran fumar.
- Escucha atentamente si la persona quiere hablar de sus antojos o de lo que le gustaba de fumar o consumir tabaco. Pero no la obligues a hablar si no quiere hacerlo.

Si fumas o vapeas, utiliza la información que se encuentra en este sitio web para ayudarte a dejar de fumar. Si no estás preparado para dejarlo, esconde tus cigarrillos e intenta no fumar delante de un exfumador. Consume cualquier producto de tabaco al aire libre y pide a los demás que hagan lo mismo.

¿Qué debo esperar?

Durante un tiempo, los exfumadores pueden estar de mal humor: enojados, nerviosos e incluso irritables. El mal humor forma parte de la abstinencia de la adicción a la nicotina y se pasará con el tiempo. Intenta ser paciente con ellos mientras atraviesan este proceso. Además, es importante recordar que, aunque hayas fumado o vapeado, no puedes saber qué tan difícil o fácil es dejar de fumar para otra persona. El camino de cada persona para dejar de fumar es diferente, así que nunca le digas al exfumador que está exagerando.

Y, por último, si la persona que deja de fumar utiliza un medicamento recetado que no es de nicotina y que contiene clorhidrato de bupropión o vareniclina, debes permanecer alerta ante cualquier cambio grave de humor o de comportamiento o ante una intención de hacer daño. Según la FDA, la vareniclina y el bupropión se han asociado a informes de cambios de comportamiento que incluyen hostilidad, agitación, depresión y pensamientos o acciones suicidas. Si observas señales graves en una persona que los esté tomando, insiste en que deje de tomar el medicamento y llama de inmediato a un profesional sanitario.

Preguntas más frecuentes:

¿Qué recurso de buena calidad puedo ofrecerle a alguien que desea dejar de fumar?

Alguien que desea obtener apoyo para dejar de fumar o de vapear debe llamar al 1-800-QUIT-NOW a fin de obtener asistencia de profesionales entrenados que pueden ayudarlo a dejar de fumar para siempre.

Preguntas de debate:

- ¿Conoces a alguien que haya dejado de fumar?
¿Qué les ha ayudado?