

¿Quiere recuperarse **más rápido** de una cirugía?

Deje de fumar hoy mismo.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

- Visite a su médico para que le ayude a crear un plan que funcione para usted.
- Pruebe la terapia de sustitución de nicotina (TSN) o un medicamento para dejar de fumar y utilícelo correctamente. (La TSN incluye parches de nicotina, chicles, pastillas, inhaladores y sprays bucales. No es necesario tener receta médica)
- Puede probar la consejería conductual. Los estudios demuestran que utilizar conjuntamente la TSN y la consejería conductual mejora las probabilidades de que deje de fumar.
- Cuando deje de fumar, pida a su farmacéutico que revise sus medicamentos. Es posible que su equipo sanitario deba ajustar algunos de sus medicamentos.

¿Dónde puedo obtener más ayuda?

- Inscríbase en el [Programa para dejar de fumar de BC](#) para obtener TSN GRATUITA.
- Póngase en contacto con [la Clínica para dejar de fumar de VGH*](#) (cessationclinic@vch.ca) para recibir consejería conductual y educación de forma GRATUITA por teléfono o vídeo. Disponible para residentes de BC.
- Utilice [QuitNow*](#) para obtener consejería conductual GRATUITA por teléfono (1-877-455-2233), texto y ayuda en línea (quitnow.ca). También hay [sesiones de apoyo](#) en grupo disponibles.
- Utilice [Talk Tobacco*](#) para obtener apoyo GRATUITO para dejar de fumar para personas indígenas en talktobacco.ca o por teléfono al 1-833-998-8255.

*también ofrecen apoyo para dejar de vapear

Programa para dejar de fumar de BC

Este programa proporciona **terapia de sustitución de nicotina (TSN) GRATUITA** para dejar de fumar o consumir otros productos de tabaco. Visite gov.bc.ca/bcsmokingcessation.

- **¿Quién puede utilizar este programa?**
Todos los residentes de BC que tengan una Tarjeta de Servicios de BC (o CareCard).
- **¿Qué cubre el programa?**

Opción 1: Terapia de sustitución de nicotina

Cada año calendario, cubre hasta 12 semanas continuas de un tipo de TSN: chicles, pastillas o parches de nicotina.

- Para conseguir TSN, visite a su farmacéutico local. (No es necesario tener receta médica)

Opción 2: Medicamentos para dejar de fumar

Dependiendo de su cobertura PharmaCare, podrá obtener una cobertura parcial o total de los medicamentos para dejar de fumar: Bupropión (Zyban®) o Varenicline (genérico).

- Pregunte a su médico sobre los medicamentos disponibles para dejar de fumar. Necesitará una receta médica.
- Llame a PharmaCare para preguntar por la cobertura de los medicamentos.

Póngase en contacto con PharmaCare

Lower Mainland: 604-683-7151

Resto de BC (llamada gratuita): 1-800-663-7100

¿Por qué es importante dejar de fumar antes de una cirugía?

Cuando fuma o respira el humo ajeno, está inhalando más de 7000 sustancias químicas tóxicas. Alrededor de 70 de ellas provocan cáncer.

- Dejar de fumar o fumar menos cigarrillos puede hacer que la cirugía sea más segura y ayudar a las personas a recuperarse más rápidamente.
- Intente no fumar durante **al menos 4 semanas** antes de la cirugía.
- Cuanto antes lo deje, mejor. Cada minuto que no fume puede marcar la diferencia.

¿Por qué es una buena idea dejar de fumar antes de una cirugía?

- ☑ Su sistema inmunológico funcionará mejor. Su riesgo de que se le infecte la herida es menor.
- ☑ Sus heridas sanarán más rápido porque tendrá más oxígeno y nutrientes en su cuerpo.
- ☑ Su respiración, presión sanguínea y ritmo cardíaco mejorarán.
- ☑ Tendrá menos riesgo de contraer infecciones pulmonares y torácicas.
- ☑ Podrá irse a casa antes.

¿Qué le ocurre a mi cuerpo cuando dejo de fumar?

Cuando deja de fumar por:

20 minutos	Su tensión arterial baja al mismo nivel que tenía antes del último cigarrillo.
8 horas	El nivel de monóxido de carbono en su sangre baja hasta niveles normales. (El monóxido de carbono es un gas tóxico. Se encuentra en el humo del tabaco y en los gases de escape de los automóviles. Inhalarlo es perjudicial).
24 horas	Su riesgo de infarto empieza a disminuir.
2 semanas-3 meses	Puede respirar más fácilmente porque las vías respiratorias de sus pulmones se relajan. Puede obtener más aire en sus pulmones.
1-9 meses	Tose menos y sus pulmones funcionan mejor.
1 año	Su riesgo de infarto se reduce a la mitad en comparación con alguien que fuma.

(Adaptado con permiso de Vancouver Coastal Health)

Consejos para dejar de fumar

Dejar de fumar o fumar menos puede ser difícil. Hacer algo para reemplazar el hábito de fumar puede sentirse diferente o extraño. Requiere práctica. ¡Siga adelante!

RADA	Más consejos útiles
<ul style="list-style-type: none">☑ Retrasar Los antojos suelen desaparecer en 3 o 5 minutos. Intente entrenar a su cuerpo para esperar.☑ Agua - Recuerde beber agua En lugar de fumar de inmediato, beba lentamente un poco de agua fría.☑ Distracción Haga una lista de cosas que puede hacer para mantener la mente y las manos ocupadas. Piense en actividades que le guste hacer (por ejemplo, dar un paseo, escuchar música).☑ Aire - Respire hondo Puede ser de ayuda para relajarse y no pensar en fumar.	<ul style="list-style-type: none">☑ Cambiar la situación No vaya a lugares que le recuerden a fumar.☑ Piense positivamente Si ha dejado de fumar, piense en lo lejos que ha llegado. Haga todo lo posible por seguir adelante.☑ Pida ayuda Hable con un amigo, un familiar o un profesional de la salud.☑ Siga intentándolo. Mucha gente lo ha dejado. Usted también puede hacerlo. Puede que necesite más de un intento. No se rinda.

(Adaptado con permiso de Cancer Care Ontario)