



**MOVE!**  
**Mini-Módulo**

## Perder peso y dejar el tabaco - ¡Puedes hacer ambas cosas!



Algunos veteranos siguen usando el tabaco porque temen ganar peso si dejan de hacerlo. Es cierto: La gente a menudo aumenta de peso después de dejar de fumar. ¡Pero no es necesario!

En este mini-módulo, le mostraremos algunas formas de hacer más fácil el dejar de fumar. También le daremos algunas herramientas para ayudarlo en su camino de pérdida de peso, incluso después de dejar de fumar, haremos una lista de algunos recursos de la Administración de Veteranos que pueden ayudarlo en el proceso.

### ¡VA quiere ayudarle a que deje de fumar!

No hay duda: Dejar de fumar es difícil. No obstante, VA tiene más opciones de tratamiento para dejar de fumar que nunca antes.

**Proveedores locales de atención médica de VA**—los veteranos pueden hablar con su proveedor de atención primaria o de salud mental para conocer los medicamentos aprobados por la FDA y las opciones de asesoramiento conductual disponibles. Puede haber programas disponibles que son exclusivos de su Centro Médico de VA local.

**Quit VET**—Los veteranos pueden hablar con un consejero para dejar de fumar y hacer un plan llamando al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838). Los consejeros de la línea para dejar de fumar están disponibles entre las 9 a.m. y las 9 p.m., de lunes a viernes.

**SmokefreeVET**—Los veteranos pueden recibir apoyo y estímulo diario para los que dejan de fumar. Los veteranos pueden enviar un mensaje de texto con “VET” al **47848** o visitar <http://smokefree.gov/VET> para empezar.

**Sitio web**—los veteranos pueden visitar <https://www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/> para conocer los beneficios de dejar de fumar y los recursos disponibles para dejar de fumar, y <https://smokefree.gov/veterans> para obtener herramientas interactivas en línea para ayudar a dejar el tabaco.

**“Stay Quit Coach”**—Los veteranos pueden descargar esta aplicación en <https://mobile.va.gov/app/stay-quit-coach> para recibir las herramientas e información para dejar de fumar. Está disponible para su descarga gratuita en la App Store y en las aplicaciones de Android.

## Formas en que puede dejar de fumar – y no lo haga

Dejar el tabaco no es fácil, pero puede hacerlo. Considere esto: Hoy en día hay más ex consumidores de tabaco que consumidores actuales. Dejar de fumar requiere práctica. Incluso la persona más motivada puede intentar dejarlo cinco o más veces antes de tener éxito. Cada vez trae lecciones aprendidas. ¡No se rinda!

**Consejería**—Un proveedor de atención médica o un consejero también pueden ayudarle a hacer cambios de comportamiento para liberarse del tabaco. El asesoramiento para dejar de fumar implica hablar sobre su consumo de tabaco y el papel que desempeña en su rutina diaria. Usted tiene la mejor oportunidad de dejar de fumar cuando combina esta asesoría con los medicamentos para dejar de fumar.

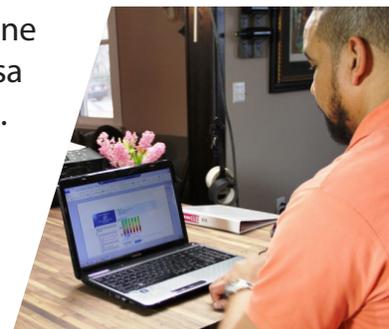
Un aspecto importante de la consejería es identificar los factores detonantes del consumo de tabaco. Estos podrían incluir hablar por teléfono, tomar una taza de café, beber alcohol, sentirse aburrido o necesitar un descanso. La consejería le ayudará a descubrir cómo puede evitar o afrontar estos factores detonantes para no recaer y volver a fumar después de haberlo dejado. Por ejemplo: Si fuma con el café de la mañana, su consejero puede sugerirle que beba el café en un ambiente libre de humo, como la cocina de un restaurante o del lugar de trabajo, o que se cambie al té en su lugar.

**Medicamentos**—las investigaciones demuestran que una persona tiene la mejor oportunidad de dejar el tabaco de una vez por todas cuando usa medicamentos para ayudar a reducir los antojos y los síntomas de abstinencia. Si desea dejar de consumir tabaco, hable con su equipo de atención médica de la Administración de Veteranos sobre estos medicamentos. Su proveedor de atención primaria o de salud mental puede sugerirle uno o más medicamentos para ayudarle a dejar de fumar. Los tratamientos incluyen:

- Terapia de reemplazo de nicotina (NRT).
  - Parches de nicotina
  - Pastilla de nicotina
  - Goma de mascar de nicotina
- Bupropion (Zyban®, Wellbutrin®)
- Varenicline (Chantix®)

La nicotina es la sustancia adictiva del tabaco y los medicamentos NRT suministran nicotina sin los otros componentes dañinos que se encuentran en los productos de tabaco para reducir los síntomas de abstinencia. La nicotina de la TRN se administra más lentamente, haciéndola menos adictiva, y se reduce gradualmente el nivel de nicotina sobre tiempo hasta que ya no lo necesite. El bupropión y la varenicline son medicamentos de venta con receta que no proporcionan nicotina, pero reducen los antojos y los síntomas de abstinencia.

A menudo, una combinación de dos o más de estos medicamentos funciona mejor. El equipo de atención médica utilizará su historial médico y hablará con usted para decidir qué enfoque puede funcionar mejor para usted. Puede aprender más y explorar las opciones de medicación en este explorador interactivo de TRN en línea: <https://smokefree.gov/veterans/tools-help-you-quit/quit-for-good-with-nrt>



**Otras cosas que puede hacer para dejar de fumar**—puede prepararse para tener éxito preparándose antes de la fecha de vencimiento. Tenga en cuenta estos consejos mientras se prepara y luego deja de consumir tabaco.

- *Obtenga el apoyo de otros* - La familia y los amigos pueden ser sus mejores aliados en la lucha para dejar de usar el tabaco. Hágales saber que va a dejar de fumar y pida a sus amigos que son consumidores de tabaco que no usen tabaco a su alrededor.
- *Deshágase de todo el tabaco, ceniceros, cigarrillos electrónicos, bolígrafos de vapeo y encendedores antes de su día de abstinencia* - Todos estos pueden ser factores desencadenantes para comenzar a usar tabaco nuevamente. Quítelos también de su auto.
- *Use sustitutos del tabaco* - el chicle y las mentas sin azúcar, las verduras crujientes como las zanahorias o los palitos de apio, e incluso los palillos de dientes, las pajitas y los palitos de canela pueden ayudarle a superar un antojo. El antojo promedio desaparece en 3-5 minutos, así que un sustituto puede ayudarte a pasar ese tiempo.
- *Cambie su rutina* - Empiece el día que deje de fumar y haga algunos cambios en su rutina diaria. Por ejemplo, levántese a otra hora, tome su café en una taza nueva o conduzca al trabajo por otra ruta. Pequeños cambios como estos pueden ayudar a romper viejas rutinas y activar la mentalidad de que “¡es un nuevo día!”.
- *Planificar actividades para reemplazar el uso del tabaco* - pasear, meditar, leer o disfrutar de un pasatiempo favorito: Todo esto puede llenar el tiempo que solía pasar fumando o usando tabaco. Si fumaba a menudo después de las comidas, reemplácelo por el cepillado de los dientes o incluso por un postre saludable *after meals, replace that with brushing your teeth or even a healthy dessert.*



## **Dejar el tabaco: ¡Una elección de estilo de vida saludable!**

Los efectos positivos para la salud de dejar el tabaco superan con creces el pequeño efecto que el tabaco puede tener sobre el peso. Si deja el tabaco::

- Se sentirá más saludable y tendrá menos problemas de salud.
- Podrá caminar más lejos o jugar más duro sin que le falte el aliento.
- Ahorrará dinero.
- Su sentido del gusto y del olfato mejorarán.
- Su ropa, su auto y su casa olerán mejor.
- Sus dedos y uñas perderán la mancha amarilla.
- Reducirá el riesgo de desarrollar caries.
- Después de sólo un año de vivir sin tabaco, su riesgo de enfermedades cardíacas se reduce a la mitad.
- Después de 10 a 15 años, su riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque cardíaco disminuye a casi el mismo que el de un no fumador.
- ¿Qué otros beneficios esperan obtener? Si usted piensa en algunos que no están en la lista, haga una nota aquí: \_\_\_\_\_

## Manejar su peso sin tabaco

Dejar el tabaco a veces puede dificultar la pérdida de peso. Afortunadamente, ¡ya sabes cómo manejar tu peso sin tabaco! Los mismos cambios en su estilo de vida saludable que está haciendo con MOVE! pueden hacer que siga perdiendo peso incluso sin tabaco.

**Coma sano**—para seguir perdiendo peso después de dejar de fumar, recuerde estos consejos de alimentación sana:

- Coma más vegetales y frutas. ¡Llénese de estas opciones saludables!
- Evite los alimentos y bebidas con alto contenido de grasa y azúcar.
- Coma pequeñas comidas 5 ó 6 veces al día, en lugar de 2 ó 3 comidas grandes.
- Coma muy despacio y tenga en cuenta su comida. ¡Disfrute completamente cada bocado!
- Coma en la mesa, no delante de la televisión.
- Planifique con anticipación. Traiga su almuerzo en lugar de comer comida rápida.
- Tenga a mano meriendas saludables y crujientes, como palitos de zanahoria, manzanas y “pretzels”.
- Beba mucha agua para sentirse lleno.



**Sea activo**—La nicotina del tabaco puede aumentar su metabolismo. Por eso es tan importante mantenerse activo cuando se deja de fumar. Estar activo estimula su metabolismo y le ayuda a quemar más calorías.

- Salga a caminar, al jardín, vaya en bicicleta, nade, practique deportes activos... lo que más le guste. ¡Recuerde que el ejercicio y la respiración se vuelven más fáciles cuando deja de fumar!
- Fije una hora cada día para hacer algo de actividad física.
- Puede ser mejor dividir la actividad en cantidades más cortas, dos o tres sesiones por día.
- Haga pequeños cambios que impulsen su actividad durante la jornada laboral, como estacionarse más lejos de la oficina, subir las escaleras y levantarse y moverse cada hora.
- Beba agua para mantenerse hidratado en lugar de bebidas deportivas azucaradas.
- Controle los impulsos de fumar o comer tomando un descanso de 5 minutos de actividad (por ejemplo, caminar alrededor de la manzana).