

# TABACO Y SALUD CONDUCTUAL

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



## Preguntas comunes que hace la gente:

### He dejado de beber y no quiero recaer. ¿Dejar de fumar me dará ganas de beber?

La nicotina puede hacer que los deseos de beber alcohol o consumir drogas sean más fuertes. Si su objetivo es dejar de beber o consumir drogas, dejar de fumar le ayudará a lograr ese objetivo. Si deja de fumar, también aumenta la probabilidad de mantenerse alejado de las drogas y el alcohol.

### ¿Qué medicamentos puedo utilizar para dejar de fumar?

La FDA ha aprobado siete medicamentos para dejar de fumar con el fin de ayudar a las personas a dejar de consumir tabaco y productos de nicotina de manera exitosa. Estos medicamentos incluyen tres tipos de terapia de reemplazo de nicotina (parches, chicles y pastillas) y dos comprimidos que no contienen nicotina, pero que pueden ayudar con los síntomas de abstinencia de nicotina (Chantix o vareniclina y Zyban o bupropión).

Cualquiera de los siete medicamentos aprobados por la FDA para dejar de fumar, incluso el Chantix, puede ser utilizado por personas que toman medicamentos psiquiátricos o por personas en recuperación. En el pasado, no se recomendaba Chantix para personas con trastornos de salud mental. Sin embargo, una nueva investigación sugiere que ya no es el caso. Su psiquiatra podrá ayudarle a determinar qué medicamento podría funcionar mejor para usted.

### Tomo medicamentos psiquiátricos, ¿dejar de fumar puede afectar mis medicamentos?

Sí, la nicotina presente en los productos de tabaco puede alterar la concentración de su medicamento. Es posible que pueda reducir la dosis del medicamento cuando deje de fumar. Antes de dejar de fumar, debe consultarla con su psiquiatra.

### Fumar o vapear me ayuda a controlar la ansiedad. ¿Por qué debería dejar de fumar?

Muchas personas creen que fumar o vapear les ayuda a controlar el estrés y la ansiedad. La nicotina de un cigarrillo o vapeador podría ayudar a calmarlo, pero esta sensación es temporal. Cuando comience a desear el próximo cigarrillo o vaporizador, sentirá síntomas de abstinencia. Aquí es cuando la ansiedad en realidad empeora y el ciclo vuelve a comenzar. Los fumadores que dejan de fumar durante más de dos semanas dicen que tienen menos ansiedad que cuando fumaban.

Trabaje con su médico y psiquiatra en formas alternativas de lidiar con la ansiedad en lugar de usar nicotina. Los asesores para dejar de fumar de Quit Now Virginia también pueden ayudarle a elaborar un plan para dejar de fumar que incluya consejos personalizados para superar las ansias de nicotina.

 Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](http://QuitNowVirginia.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra  
READY al 34191