

**¡Las personas con VIH+
fumadoras pierden más
años de vida por fumar**

que por el VIH!



¡LO DEJAMOS!

Entre el 60 y el 70 por ciento de las personas que viven con VIH fuman cigarrillos.

Dejar de fumar es uno de los pasos más grandes que puede dar para permanecer saludable.



Las personas que viven con VIH/SIDA que fuman tabaco en la actualidad pierden más años de vida por fumar que por el virus. Fumar cuando tiene VIH lo hace más propenso a contraer otras enfermedades graves, inclusive enfermedades respiratorias.



A male doctor with a beard, wearing a white lab coat and a stethoscope, is holding a tablet computer. He is looking towards a female patient whose back is to the camera. The scene is set in a clinical or office environment.

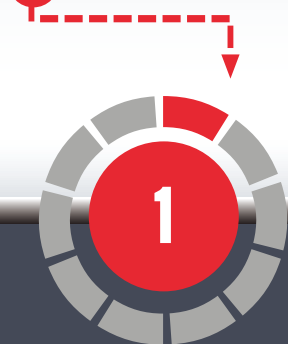
HABLE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

Para mantener su sistema inmune fuerte y saludable mientras viva con VIH, es importante que aprenda acerca de todas las distintas formas en que fumar puede afectar el cuerpo y que pueden evitarse al dejar de fumar.

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS IMPACTOS POSITIVOS de dejar de fumar

La frecuencia del pulso y la temperatura de las manos y de los pies vuelven a la normalidad.

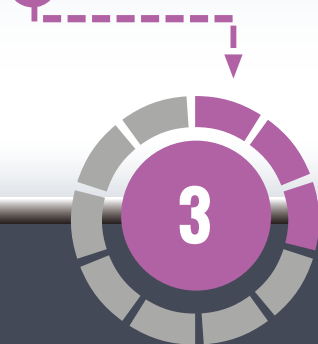
20 MINUTOS



1

Los sentidos del olfato y el gusto mejoran y las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse.

48 HORAS



3

La circulación sanguínea aumenta en las encías y en los dientes. La ansiedad está disminuyendo.

10 DÍAS - 2 SEMANAS



5

Los niveles de oxígeno aumentan hasta llegar a lo normal. El monóxido de carbono en sangre baja hasta llegar al nivel normal.

8 HORAS



Se hace más fácil respirar, y aumentan las capacidades funcionales de los pulmones.

72 HORAS



4

DEJAR DE FUMAR PUEDE MEJORAR LA SALUD

La fatiga y la dificultad para respirar disminuyen.

1-9 MESES

El riesgo de padecer cáncer (de pulmón, garganta, boca) relacionado con el cigarrillo disminuye hasta el 50 %.

10 AÑOS



3 SEMANAS - 3 MESES

Caminar se hace más fácil. Si tenía tos crónica, probablemente esta desaparezca.

1 AÑO

El riesgo que tiene un fumador de sufrir cardiopatías, infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares disminuye a menos de la mitad.

15 AÑOS

El riesgo de padecer enfermedades cardíacas y de morir debido al cigarrillo es como el de cualquier persona que nunca ha fumado.



AHORRARÁ DINERO

El estado de Nueva York tiene el costo promedio más elevado para un paquete de cigarrillos, de alrededor de \$12.85 por paquete. Cada año en promedio, los fumadores gastan \$4,690 en cigarrillos. ¡Durante 5 años, eso es casi \$25,000! Utilice el enlace adjunto para calcular sus propios costos:

www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/QuittingResources/Financial-Cost-of-Smoking-Calculator_UCM_304171_Article.jsp#.WKXvb1MrJph



USTED ESTARÁ ALLÍ PARA SUS SERES QUERIDOS

Los amigos y familiares lo quieren saludable y presente en sus vidas. Al dejar de fumar, probablemente viva mucho más y estará allí para los aniversarios, los cumpleaños, las graduaciones y otras etapas importantes. Sus seres queridos desean tenerlo cerca la mayor cantidad de tiempo posible.

Al fumar, usted somete a sus familiares, a sus amigos y a sus mascotas a ser fumadores pasivos, algo que no es saludable para ninguno. ¡Manténgase a usted mismo y a sus seres queridos saludables al dejar de fumar!

EL CIGARRILLO Y EL ESTRÉS

Ser VIH positivo puede provocar estrés, ansiedad y depresión. Le puede pasar que el hecho de fumar lo ayude a relajarse y distraerse de estas cosas.

Sin embargo, es importante comprender que fumar puede impactar negativamente en la salud, incluso si lo ayuda a relajarse temporalmente. Existen otras formas de lidiar con el estrés que no incluyen fumar. Estas son algunas de las ideas para aliviar el estrés de forma saludable:

- Hacer ejercicio.
- Relajarse escuchando música o haciendo una rica comida.
- Comenzar un nuevo pasatiempo (escritura, artesanías, deportes).



ESTRATEGIAS PARA DEJAR DE FUMAR

Fumar es una adicción y dejarla puede ser muy difícil y debe tratarse como cualquier otra adicción. La mayoría de las personas hacen varios intentos de dejar de fumar; no obstante, existen recursos gratis para ayudarlo. Es posible que las personas con VIH necesiten ayuda extra para dejar de fumar porque toman medicamentos y necesitan cuidados de salud especiales. Su médico u otro profesional de atención médica puede asesorarlo y ayudarlo a dejar de fumar. **La Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York es un recurso gratuito que puede utilizar comunicándose al 1-866-697-8487, donde lo contactaremos con asesores en su área, incluso con servicio en español.**

Su médico puede ayudarlo a seleccionar una estrategia que funcione mejor para usted. Algunos fumadores dejan de fumar de forma abrupta. Otros utilizan el tratamiento de reemplazo de nicotina, medicamentos o asesoramiento para ayudarlos a dejar de fumar.



DEJAR DE FUMAR ABRUPTAMENTE

Dejar de fumar abruptamente significa dejar de fumar sin tomar ningún medicamento ni nicotina. Puede resultarle difícil dejar de fumar por completo de un día para el otro. Muchas personas pueden seguirlo al pie de la letra si, en cambio, utilizan un reemplazo de nicotina, medicamentos o asesoramiento.

Visite el Programa de Control de Tabaco:

health.ny.gov/prevention/tobacco_control/program_components.htm




MEDICAMENTOS QUE AYUDAN A DEJAR DE FUMAR

Existen medicamentos (píldoras) que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Necesita una receta del médico para estos tipos de medicamentos, que contienen advertencias en un recuadro negro. Esto significa que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha determinado que existe un riesgo grave o potencialmente mortal asociado con la toma del medicamento. Existe una posibilidad de que la toma de estos fármacos pueda provocar pensamientos suicidas, depresión, hostilidad u otros cambios en el comportamiento.

Dejar de fumar





Existen píldoras sin nicotina que se utilizan para tratar la ansiedad y la depresión. Puede ayudar a disminuir las ganas de fumar y aliviar la ansiedad y la agitación que siente cuando intenta dejar de hacerlo. Otros tipos de píldoras reducen la ansiedad por fumar y alivian los síntomas de abstinencia que siente cuando intenta dejar de hacerlo.

Existen también tratamientos de reemplazo de nicotina, que incluyen parches, gomas de mascar, grajeas, inhaladores y aerosoles nasales. Estos liberan una pequeña cantidad de nicotina y ayudan a reducir la ansiedad y los impulsos.

Dejar de fumar es diferente para todos, pero puede intentar diferentes herramientas hasta que encuentre la que funcione mejor para usted.

MEDICAID Y ADAP PAGAN LOS PRODUCTOS QUE LO AYUDAN A DEJAR DE FUMAR

LOS BENEFICIARIOS ELEGIBLES DE MEDICAID, QUE INCLUYEN MUJERES EMBARAZADAS, PUEDEN RECIBIR LO SIGUIENTE:

- Medicaid pagará Zyban, Chantix y todos los productos de reemplazo de nicotina (excepto grajeas).
- Medicaid pagará un tratamiento para dejar de fumar, dos veces por año.
Cubre la prescripción más dos reposiciones.
- Ocho sesiones presenciales de asesoramiento durante cualquiera de los 12 meses continuos (grupales o individuales).

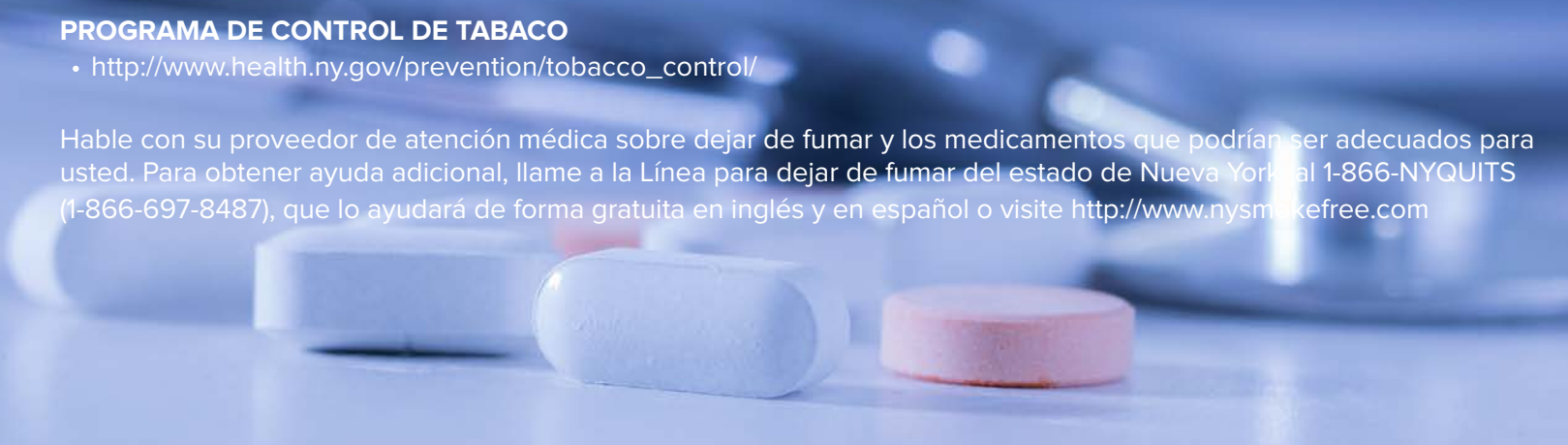
ADAP

- El Programa de asistencia de medicamentos para el sida (AIDS Drug Assistance Program, ADAP) paga Chantix, aerosoles nasales de nicotina e inhaladores de nicotina.
- Necesita una receta para todos los productos, incluso para el reemplazo de nicotina de venta libre.
Hable con su médico o farmacéutico para decidir qué tratamiento es el indicado para usted.

PROGRAMA DE CONTROL DE TABACO

- http://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/

Hable con su proveedor de atención médica sobre dejar de fumar y los medicamentos que podrían ser adecuados para usted. Para obtener ayuda adicional, llame a la Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York al 1-866-NYQUITS (1-866-697-8487), que lo ayudará de forma gratuita en inglés y en español o visite <http://www.nysmokefree.com>



RECURSOS

DEL ESTADO:

Kit de herramientas de campaña: <http://www.hivtobaccofree.org/toolkit-resources/>

Nueva York libre de humo: <http://www.nysmokefree.com>, www.nysmokefree.com

Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York: (1-866-697-8487)

DE LA CIUDAD:

NYCDOHMH: <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/smoking.page>

La ciudad de Nueva York deja de fumar: <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/smoking-nyc-quits.page>

FEDERALES:

Conversaciones de AIDS.gov sobre fumar y el VIH: <https://blog.aids.gov/2013/11/new-video-and-other-resources-on-the-importance-of-quitting-smoking-for-people-living-with-hiv.html>

Mi cuaderno para dejar de fumar (VA): https://www.va.gov/vhapublications/ViewPublication.asp?pub_ID=2827CDC

Consejos de un exfumador: la historia de Brian: <http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/stories/brian.html>

Aplicación móvil gratuita de Guía para dejar de fumar: Smokefree.gov

Catmageddon: <https://www.thetruth.com/articles/videos/catmageddon>

Programa CAREAssist/División de Salud Pública de Oregón:

Historia para dejar de fumar de Mauric: <https://www.youtube.com/watch?v=m6mmMK8OrbY>

Historia para dejar de fumar de Terry: <https://www.youtube.com/watch?v=3ZjmzTG3Up0>

Yo dejé



