

Aproveche su tratamiento contra el cáncer: deje de fumar

Get the Best from Your Cancer Treatment: Quit Smoking

Para las personas que fuman o consumen tabaco antes o durante el tratamiento contra el cáncer

Lea este folleto para saber de qué manera:

- Fumar y consumir tabaco antes y durante el tratamiento contra el cáncer afecta su salud
- Debe dejar de fumar antes o durante su tratamiento contra el cáncer
- Su equipo de atención de la salud puede ayudarlo a dejar de fumar
- Los recursos y programas disponibles pueden ayudarle a dejar de fumar

La información provista en este folleto puede ayudarle a dejar de fumar:

- Cigarrillos, puros y pipas
- Tabaco sin humo, como tabaco de mascar y tabaco en polvo



Forma en que el tabaquismo y el consumo de tabaco afectan su salud antes y durante el tratamiento contra el cáncer

Antes de iniciar el tratamiento y durante el mismo, el fumar y consumir tabaco puede:

- Demorar la curación
- Prolongar su período de recuperación
- Disminuir la eficacia de su tratamiento
- Empeorar sus efectos secundarios

Su equipo de atención médica está a su disposición para apoyarle. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

¿Por qué dejar de fumar antes y durante el tratamiento contra el cáncer?

¿De qué manera el dejar de fumar durante el tratamiento contra el cáncer va a ayudarme?

Deje de fumar y consumir durante el tratamiento contra el cáncer para:

- Permitir que su cuerpo responda mejor al tratamiento
- Ayudarle a sanar más rápido
- Mejorar algunos de sus efectos secundarios
- Disminuir el riesgo de que el cáncer reaparezca
- Disminuir el riesgo de un segundo cáncer

¿Fumar y consumir tabaco puede afectar mi riesgo de cáncer, incluso si ya tengo cáncer?

Sí. El tabaquismo y el consumo de tabaco cuando ya existe cáncer puede causar:

- Que el cáncer reaparezca (recurrencia)
- Que el cáncer se desarrolle en otra parte distinta del cuerpo

Esto puede ocurrir incluso si su primer cáncer no fue ocasionado por el tabaquismo o el consumo de tabaco.

¿De qué forma el fumar y consumir tabaco provoca el cáncer y otras enfermedades?

Los cigarrillos y los productos de tabaco contienen sustancias químicas nocivas que pueden:

- Ocasionar cambios anormales en el desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo
- Lesionar muchos órganos
- Debilitar el sistema inmunológico

No existe forma inocua de tabaco.

¿De qué manera mi equipo de atención médica puede ayudarme a dejar de fumar?

Su equipo de atención médica está a disposición para apoyarle. Su equipo de atención médica:

- Le hará preguntas sobre sus hábitos de fumar y consumo de tabaco
- Le platicará acerca de la forma en que el tabaquismo y el consumo de tabaco afectan su salud y el programa de tratamiento
- Le sugerirá recursos o programas que puedan serle útiles
- Le incentivará o ayudará a mantenerse motivado para dejar de fumar

Nunca es demasiado tarde para conversar con su equipo de atención médica sobre el dejar de fumar.

¿Cómo puedo comenzar un plan para dejar de fumar?

Para mucha gente, no es sencillo dejar de fumar o de consumir tabaco. El abandono de este hábito puede tomar más de un intento. Es mucho más probable que usted deje el hábito si tiene ayuda.

Existen diversos métodos para abandonar el hábito de fumar y consumir tabaco. La opción correcta depende de su salud, sus hábitos y de otras necesidades. A las personas que tienen cáncer les ha resultado provechoso contar con diversas opciones para incentivarles a dejar el hábito. Estas opciones funcionan antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer.

Las opciones incluyen:

- **Asesoramiento en persona, por teléfono o en línea.** El asesoramiento puede hacer más sencillo el proceso de dejar de fumar. Puede ayudarle a lidiar con el estrés, entender por qué fuma, y ayudarle a manejar sus estados anímicos.
- **Medicamentos.** Existen diversos tipos de medicamentos que pueden ser utilizados para ayudarle a reducir las ansias y los síntomas de abstinencia. En ciertos casos, la cobertura de medicamentos puede estar disponible para sufragar una parte o la totalidad del costo.

Para obtener más información sobre las opciones adecuadas para usted, hable con su equipo de atención médica y use los recursos que se encuentran al final de este folleto.

¿De qué forma pueden ayudar los familiares y amigos?

La decisión de dejar de fumar o consumir productos de tabaco es algo que debe ser efectuada por cada persona, en su propio tiempo.

Para apoyar a su ser querido:

- Pregunte cómo puede ayudar
- Sea sensible a sus necesidades
- Sea un buen oyente
- No lo culpe ni lo presione
- No exponga a sus seres queridos al humo del tabaco ajeno

Recursos y programas para ayudarle a dejar de fumar

Esta es más información para ayudarle a dejar de fumar y consumir productos de tabaco.



Telehealth Ontario

Llame al número telefónico gratuito para ayudarle a dejar de fumar. Reciba apoyo de un Asistente de la salud, las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Teléfono: 1 866 797 0000



Farmacias para pacientes ambulatorios

Entérese cómo obtener ayuda de su farmacéutico para dejar de fumar mediante el Programa de abandono del tabaquismo. Los servicios incluyen consultas en persona, por teléfono o e-mail utilizando herramientas, asesoramiento y medicamentos (de ser necesario) para ayudarle a dejar el hábito.

Princess Margaret Cancer Centre Outpatient Pharmacy (Farmacia para pacientes ambulatorios del centro de cancerología de Princess Margaret)

610 University Avenue, Main Floor – Room M633

Toronto, ON M5G 2M9

Teléfono: 416 946 6593

Farmacia para pacientes ambulatorios del Toronto General Hospital

Toronto General Hospital, 585 University Avenue, 1st Floor, Norman Urquhart Building

Toronto, ON M5G 2N2 Teléfono: 416 340 4075

Toronto Western Hospital Outpatient Pharmacy (Farmacia para pacientes ambulatorios del Toronto Western Hospital)

399 Bathurst Street, Main Atrium

Toronto, ON M5T 2S8

Teléfono: 416 603 5686



Clínica de dependencia de la nicotina, Centro para adicción y salud mental

Ofrece tratamiento y servicios a cargo de expertos para ayudarle a dejar el tabaquismo y el consumo de productos de tabaco. Los servicios incluyen consultas individuales y examen de salud, terapias de grupo y consultas sobre medicamentos para ayudarle a dejar el hábito. Asimismo, puede obtener la terapia de sustitución de nicotina de forma gratuita hasta 6 meses al año como parte del programa "STOP".

175 College Street, Toronto, Ontario, M5T 1P7

Teléfono: 416 535 8501 ext. 77400

Sitio web: www.nicotinedependenceclinic.com



Deje de fumar para mejorar su tratamiento contra el cáncer (aprendizaje virtual)

Tenga acceso a un curso de aprendizaje virtual de 5 minutos sobre la forma en que dejar de fumar mejora su tratamiento contra el cáncer.

Sitio web: www.theprincessmargaret.ca/quitsmoking



Línea de socorro para el fumador (por la Sociedad canadiense de lucha contra el cáncer)

Localice recursos y apoyo por teléfono o en línea para poder dejar de fumar disponibles en toda la provincia de Ontario. Register on the website or visit www.quitmap.ca to find support in your community.

Sitio web: www.smokershelpline.ca



Biblioteca para pacientes y familias

Visite la biblioteca para pedir más información sobre la forma de dejar de fumar o consumir tabaco.

Princess Margaret Cancer Centre, 610 University Avenue, Main Floor Lobby
Toronto, ON M5G 2M9

Teléfono: 416 946 4501 ext. 5383



Cancer Answers de Princess Margaret

Cancer Answers proporciona información confiable de gran calidad sobre el cáncer. Busque más información sobre la forma en que puede dejar de fumar o consumir tabaco.

Sitio web: https://www.uhn.ca/PrincessMargaret/PatientsFamilies/Patient_Family_Library/Newsletter/Pages/2017/cancer_answers.aspx

La University Health Network trata de mantener actualizados los folletos de educación del pa-ciente, pero ciertos datos pueden cambiar. Póngase en contacto con cualquiera de las organiza-ciones que figura en el folleto para asegurarse de que la información esté correcta o para enterar-se más sobre los servicios que éstas ofrecen.

El desarrollo de los recursos de educación del paciente cuenta con el apoyo de la Princess Margaret Cancer Foundation.

Visite www.uhnpatienteducation.ca para más información acerca de la salud.

Póngase en contacto con nosotros para enviar comentarios o solicitar este folleto en un formato diferente, como en letra grande o formatos electrónicos: pfep@uhn.ca

© 2022 University Health Network. Todos los derechos reservados.

Use este material solo para su información. No reemplaza el consejo de su médico u otro profesional de la salud. No use esta información para diagnóstico o tratamiento. Consulte con su proveedor de atención médica sobre cualquier afección médica específica. Puede imprimir 1 copia de este folleto solamente para uso no comercial y personal.

Formulario: D-8579D | Autore(s): Dr. Lawson Eng | Revisado: 2022