



Información sobre la pandemia de COVID-19

Las personas que tienen condiciones médicas preexistentes pueden tener mayor riesgo de enfermedad grave por el nuevo coronavirus. Los primeros datos de la pandemia de COVID-19 muestran que las personas que fuman pueden experimentar síntomas más graves en comparación con las personas que nunca han fumado. Hay varias razones por las cuales fumar puede estar relacionado con un mayor riesgo de complicaciones:

- Fumar puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de infecciones pulmonares y torácicas.
- Fumar daña los pulmones y causa enfermedad pulmonar
- Fumar puede causar condiciones médicas como enfermedades cardíacas, diabetes y muchas formas de cáncer, y estas condiciones están relacionadas con resultados más severos de COVID-19
- Cada vez hay más pruebas (<https://www.bmj.com/content/366/bmj.l5275.long>) de que el uso de cigarrillos electrónicos (vaping) también puede dañar la salud pulmonar y disminuir la inmunidad a las infecciones.
- Fumar y vapear pueden aumentar la posibilidad de que COVID-19 se transmita de manos a boca.

Dejar el tabaco

Dejar de fumar tiene muchos beneficios para la salud, incluso más allá de un vínculo con COVID-19, por lo que siempre es un buen momento para dejar de fumar. Dentro de solo 20 minutos de fumar su último cigarrillo, su cuerpo tendrá cambios positivos que continuarán durante años.

La nicotina es muy adictiva y dejar de fumar es difícil, especialmente en momentos de estrés. Si le preocupa fumar o vapear y desea hacer un cambio, **podemos ayudarle**.

Ya sea que esté listo para dejar de fumar hoy, desee ayuda para seguirlo, o simplemente esté pensando en dar el primer paso, tenemos un plan que puede funcionar para usted. Nuestros entrenadores de Quitline lo ayudan a:

- diseñar un plan personalizado
- encontrar maneras de controlar el estrés y la ansiedad
- Hablar acerca de cómo usar medicamentos que aumentan sus posibilidades de dejar de fumar con éxito.
- Y más.

Todos los servicios son gratuitos, confidenciales y sin juicio. Haga clic en Inscribirse ahora o llámenos al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) para comenzar.

Estrés, ansiedad, abstinencia y afrontamiento.

La pandemia de COVID-19 es estresante y provoca más sentimientos de ansiedad o preocupación de lo habitual. El estrés y los cambios de humor a menudo son factores desencadenantes del deseo de usar cigarrillos o vaporizador. Además, los síntomas de abstinencia de nicotina, como sentirse irritable, inquieto o deprimido, también pueden sentirse como estrés.

¡Muchas personas también sienten más urgencia para dejar de fumar para mejorar su salud ahora, pero les preocupa cómo manejar el estrés y la abstinencia durante un momento inusualmente estresante! El cambio en la rutina para muchas personas puede ser un buen lugar para cambiar los comportamientos. No poder realizar las actividades habituales también puede darle tiempo para encontrar formas de evitar fumar o vapear.

Aquí hay algunas cosas que puede hacer para controlar el estrés y la abstinencia de nicotina al mismo tiempo:

- Distráete y evita el uso excesivo de redes sociales y noticias sobre la pandemia. Dé un descanso a su mente estableciendo un límite de tiempo sobre cuánto tiempo lee o mira noticias sobre COVID-19.
- Respire profundamente. Inhale por la nariz y exhale lentamente por la boca, eliminando todo el estrés del cuerpo.
- Beba agua y haga algunos ejercicios en casa. Manténgase hidratado y elimine la negatividad y las toxinas de su cuerpo.
- Encuentre algo divertido para aligerar su estado de ánimo. ¡Es bueno reír, y la risa es la mejor medicina!
- Obtenga apoyo de otros hablando por teléfono o por video chat. Vuelva a conectarse con viejos amigos, prepare una comida y comparta la cena en video.
- Use productos de reemplazo de nicotina como el parche y las encías o pastillas. Aliviar los síntomas de la abstinencia de nicotina hará que sea mucho más fácil manejar el estrés.

En la línea para dejar de fumar, nuestros entrenadores lo ayudan a identificar las estrategias que puede hacer para controlar el estrés y la abstinencia. Hable con su entrenador sobre las formas de controlar el estrés en tiempos normales y sobre las nuevas formas en que puede tratar de mantenerse seguro y saludable ahora.

Conéctese hoy mismo con su asesor personal para dejar el tabaco. **Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)** o **Inscríbese ahora (/es-ES/Enroll-Now)**.

Inicio (/es-ES/)

Profesionales de salud (/es-ES/Just-Looking/Health-Professional)

Solo estoy mirando (/es-ES/Just-Looking)

Pariente o amigo (/es-ES/Just-Looking/Family-Member-or-Friend)

Inscríbese ahora (/es-ES/Enroll-Now)

Recomendación en línea (/es-ES/Just-Looking/Health-Professional/How-to-Refer-Patients/Provider-Web-Referral)

Contáctenos (/es-ES/Contact-Us)



Este programa es un servicio de Massachusetts Smokers' Helpline



© 2020 National Jewish Health

Privacidad (/es-ES/Legal/Privacy)

