

Dejar de consumir tabaco después de un diagnóstico de cáncer

Recursos y guía para pacientes y sus familias



Cancer.Net

Información al paciente aprobada por el médico
American Society of Clinical Oncology (ASCO®)



ACERCA DE LA AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

Fundada en 1964, la American Society of Clinical Oncology (Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica, ASCO por sus siglas en inglés) está comprometida a establecer un gran cambio en la atención del cáncer. Como la organización de su tipo líder en el mundo, la American Society of Clinical Oncology representa a casi 45.000 profesionales oncólogos que atienden a personas que viven con cáncer. A través de la investigación, la educación y la promoción de la atención del paciente de la más alta calidad, la American Society of Clinical Oncology trabaja para vencer el cáncer y crear un mundo en el que el cáncer se prevenga o se cure, y donde cada sobreviviente esté sano. La American Society of Clinical Oncology cuenta con el respaldo de su organización afiliada, la Conquer Cancer Foundation of the American Society of Clinical Oncology (Fundación para Vencer al Cáncer de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica). Lea más sobre el tema en www.asco.org, explore recursos de educación para pacientes en www.cancer.net, y síganos en Facebook, Twitter, LinkedIn y YouTube.

Cancer.Net

Información al paciente aprobada por el médico
American Society of Clinical Oncology (ASCO®)

ACERCA DE CANCER.NET

Cancer.Net proporciona en forma oportuna información integral sobre el cáncer aprobada por oncólogos de la American Society of Clinical Oncology, con el apoyo de Conquer Cancer. Cancer.Net ofrece la experiencia y los recursos de la American Society of Clinical Oncology a las personas que viven con cáncer y a quienes los cuidan y se preocupan por ellos, para ayudar a los pacientes y a las familias a tomar decisiones informadas sobre la atención de la salud.

Los programas de educación para pacientes de la American Society of Clinical Oncology están respaldados por los siguientes:

CONQUER CANCER™
THE ASCO FOUNDATION

Dejar de consumir tabaco después de un diagnóstico de cáncer

Índice

Introducción	4
Beneficios de dejar de fumar	5
Cómo hablar con su médico sobre su consumo de tabaco	6
Mitos sobre el tabaquismo y dejar de fumar	8
Cómo dejar de fumar y consumir tabaco	10
Medicamentos	10
Terapia psicológica	11
Aplicaciones móviles	12
Cigarrillos electrónicos y otras formas de consumir tabaco	12
Tenga expectativas realistas	13
Su plan para dejar de fumar	15
Recursos para ayudarlo a dejar de fumar	17

Las ideas y opiniones que se expresan en el cuadernillo *Dejar de consumir tabaco después de un diagnóstico de cáncer* no reflejan necesariamente las opiniones de la American Society of Clinical Oncology ni de la Conquer Cancer Foundation de la American Society of Clinical Oncology. La información incluida en esta guía no pretende servir como consejo médico o legal ni como sustituto de la consulta con un médico u otro proveedor de atención médica con licencia. Los pacientes que tengan preguntas relacionadas con la atención médica deben visitar o consultar de inmediato a su médico u otro profesional de la atención médica, y no deben desatender el consejo médico profesional ni retrasar la búsqueda de tal consejo debido a la información encontrada en este cuadernillo. La mención de cualquier producto, servicio o tratamiento en esta guía no debe interpretarse como un aval de la American Society of Clinical Oncology. La American Society of Clinical Oncology no se responsabiliza de ninguna lesión o daño producido en personas o bienes que surjan del uso de materiales educativos de la American Society of Clinical Oncology para pacientes o que se relacione con estos o con cualquier error u omisión.

Introducción

Si usted o un ser querido recibió un diagnóstico de cáncer, dejar de consumir tabaco es uno de los mejores objetivos que puede lograr para mejorar sus probabilidades de que el tratamiento del cáncer sea exitoso. Muchas personas creen que el tabaquismo les causó el cáncer y piensan que se provocaron la enfermedad. Otras personas creen que es demasiado tarde para dejar de fumar, que el daño ya está hecho. Las personas que consumen tabaco no deben culparse por el diagnóstico de cáncer o pensar que no se puede hacer nada para ayudarlas. Dejar de fumar puede tener beneficios inmediatos.

Nunca es tarde para dejar de consumir tabaco.

Dejar de fumar es difícil, y muchas personas lo han intentado varias veces. Es extremadamente importante que se comprometa a dejar de fumar y pida ayuda. Hay muchas opciones de tratamiento y recursos para ayudarlo a alcanzar su objetivo. Dejar de fumar siempre es posible. Todo su equipo de atención médica puede ayudarlo. Esta sección puede ayudarlo a conocer los beneficios de dejar de consumir tabaco después de un diagnóstico de cáncer. Incluye listas de programas y otros recursos que pueden ayudarlo a alcanzar este objetivo.

Puede descargar este cuadernillo en PDF para imprimir (www.cancer.net/tabaco) o solicitar copias impresas del cuadernillo en inglés en www.cancer.net/estore.



Beneficios de dejar de fumar

Dejar de consumir tabaco después de un diagnóstico de cáncer ofrece muchos beneficios físicos y mentales, que incluyen:

- Una vida más prolongada.
- Una mejor probabilidad de que el tratamiento sea exitoso.
- Tener menos efectos secundarios y efectos secundarios menos graves debido al tratamiento del cáncer, que incluyen cirugías, quimioterapia y radioterapia.
- Recuperación más rápida del tratamiento.
- Disminuye el riesgo de tener un cáncer secundario.
- Reduce el riesgo de infección.
- Respiración más fluida.
- Más energía.
- Mejor calidad de vida.

Continuar consumiendo tabaco después de un diagnóstico de cáncer tiene los siguientes riesgos:

- Una vida más corta.
- Menor probabilidad de que el tratamiento sea exitoso.
- Más problemas luego de la cirugía, como cicatrización lenta de la herida, infección, cicatrices y hospitalización más prolongada.
- Más efectos secundarios debido a la quimioterapia, como infección, fatiga, problemas cardíacos y pulmonares, y pérdida de peso.
- Efectos secundarios adicionales por la radioterapia, como boca seca, llagas en la boca, pérdida del sentido del gusto y cicatrices luego del tratamiento, que pueden afectar la forma en que respira, el funcionamiento de los intestinos y las vías urinarias, y el aspecto de la piel.
- Mayor riesgo de que el cáncer regrese luego del tratamiento.
- Mayor riesgo de tener otras enfermedades graves, como enfermedades cardíacas y pulmonares, o un segundo cáncer.
- Mala calidad de vida.



Cómo hablar con su médico sobre su consumo de tabaco

Es posible que muchas personas con cáncer no quieran decirle al médico ni a ningún otro miembro del equipo de atención médica que consumen tabaco. ¿Por qué?

- Les preocupa que el médico o su familia lo juzguen o lo culpen.
- Piensan que pueden recibir menos apoyo para su tratamiento del cáncer.
- Consideran que dejar de fumar después de un diagnóstico de cáncer no tiene sentido; el daño ya está hecho.
- Sienten que necesitarán consumir tabaco para manejar el estrés de vivir con cáncer.
- Han intentado dejar de fumar antes, pero no pueden dejar.

Puede pensar esto, pero es fundamental que sepa que dejar de consumir tabaco en cualquier momento puede mejorar su salud, incluso después de un diagnóstico de cáncer. Su equipo de atención médica quiere ayudarlo a lograr este objetivo.



Muchas personas creen que fumar y consumir tabaco es un estilo de vida. No lo es. Es una adicción. No importa cuánto tabaco consuma, su adicción hará que le resulte difícil dejar, incluso si desea hacerlo. Dejar de consumir tabaco es un ciclo. Muchas personas necesitan hacer muchos intentos antes de alcanzar el objetivo de llevar una vida libre de tabaco.

Para tener mayores probabilidades de dejar de fumar, debe hablar abierta y honestamente con su médico sobre su consumo de tabaco. Su médico necesita saber cuánta nicotina consume para encontrar el tratamiento adecuado que lo ayudará a dejar. Avísele a su médico si su cónyuge, su familia o amigos cercanos también consumen tabaco.

Piense acerca de su consumo de tabaco y lea las preguntas a continuación. Le recomendamos que informe a su médico acerca de sus antecedentes de tabaquismo.

- ¿Ha fumado alguna vez (al menos 100 cigarrillos en su vida)?
- ¿Fuma todos los días o algunos días?
- ¿Cuánto tiempo después de despertarse fuma su primer cigarrillo?

- ¿Hace cuántos años fuma?
- ¿Cuántos cigarrillos fuma por día?
- ¿Cuántos años tenía cuando empezó a fumar?
- Si ha dejado de fumar o ha reducido el consumo, ¿hace cuánto tiempo que no fuma regularmente?
- ¿Cuántas veces ha intentado dejar de fumar? ¿Durante cuánto tiempo pudo dejar de fumar cada vez?
- ¿Qué métodos ha usado o está usando para dejar de fumar?
- ¿Fuma su grupo familiar?
- ¿Está permitido fumar en su lugar de trabajo?
- ¿Alguna vez consumió tabaco de otro modo que no sea mediante cigarrillos? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Cambió su consumo de tabaco después del diagnóstico de cáncer?

PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO

Su médico es su socio al momento de dejar de fumar. Considere la posibilidad de preguntarle lo siguiente a su médico:

- ¿Qué medicamentos me ayudarán a dejar de fumar?
- ¿Cómo puedo cambiar mi estilo de vida para que dejar de fumar sea más fácil?
- ¿Cómo puedo evitar situaciones que pueden hacer que quiera fumar o consumir tabaco?
- ¿Cómo pueden usted y su equipo ayudarme a manejar el estrés de dejar de fumar junto con el estrés que implica un diagnóstico de cáncer?
- ¿Qué recursos para dejar de fumar o consumir tabaco están disponibles en mi comunidad?
- ¿De qué manera pueden ayudarme mi familia y amigos?
- ¿Con qué frecuencia deberíamos hablar sobre mi progreso?

Mitos sobre el tabaquismo y dejar de fumar

Mito: El tabaquismo es una decisión completamente personal.

Realidad: El tabaco contiene nicotina. La nicotina es adictiva. La adicción a la nicotina es tan poderosa que puede considerarse una "enfermedad cerebral" por la forma en que afecta los receptores del cerebro y el cuerpo. Muchas personas que empiezan a fumar rápidamente se vuelven adictas a la nicotina. El Índice de intensidad del tabaquismo (Heaviness of Smoking Index, HSI) es una forma simple de medir la magnitud de adicción a la nicotina que tiene una persona.

ÍNDICE DE INTENSIDAD DEL TABAQUISMO (HSI)

En los días que fuma, ¿cuánto tiempo después de despertarse fuma su primer cigarrillo?

1. Dentro de los 5 minutos (3 puntos)
2. 6–30 minutos (2 puntos)
3. 31–60 minutos (1 punto)
4. Después de 60 minutos (0 puntos)

¿Cuántos cigarrillos fuma generalmente por día?

1. 10 o menos (0 puntos)
2. 11–20 (1 punto)
3. 21–30 (2 puntos)
4. 31 o más (3 puntos)

Resultados (*sume sus puntos*)

0–2 puntos: adicción baja

3–4 puntos: adicción moderada

5–6 puntos: adicción alta

Mito: No tiene sentido dejar de fumar ahora que tengo cáncer.

Realidad: Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Las personas que dejan de fumar después de un diagnóstico de cáncer viven más, tienen más probabilidades de que el tratamiento sea exitoso, tienen menos efectos secundarios por el tratamiento, se recuperan más rápido y tienen una mejor calidad de vida.

Mito: El tabaquismo me ayudará a manejar el estrés del tratamiento del cáncer. Será muy estresante dejar de fumar al mismo tiempo.

Realidad: La nicotina no ayuda a aliviar el estrés. El efecto calmante que siente cuando fuma en realidad es el alivio de la abstinencia de nicotina. Los síntomas de abstinencia de nicotina pueden comenzar solo 20 minutos después de su último cigarrillo. Vencer la adicción a la nicotina es difícil y molesto, pero los beneficios de dejar de fumar para la salud superan las molestias.

Mito: Los fumadores pueden dejar de fumar por su cuenta. No es necesario el consejo de un médico.

Realidad: El tabaquismo es una adicción. Si bien muchas personas pueden dejar de fumar por su cuenta, la mayoría de las personas tienen mayor éxito cuando reciben la ayuda de médicos, familiares y amigos. Hay muchas herramientas eficaces que mejoran las probabilidades de dejar de fumar. Los médicos y otros miembros de equipos de atención médica están disponibles para brindar apoyo, información y los medicamentos necesarios para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Mito: La mayoría de los programas para dejar de fumar y dejar el tabaco tienen un índice de éxito bajo.

Realidad: Dejar de fumar es difícil, y en general son necesarios varios intentos para que la persona deje el tabaco en forma permanente. La investigación ha demostrado que la terapia psicológica y los medicamentos mejoran las probabilidades de que pueda dejar de fumar a largo plazo. Hay muchos medicamentos que pueden ayudarlo a manejar la abstinencia de nicotina. Pida ayuda a su médico y a otros miembros de su equipo de atención médica.

Mito: Si mi médico no habla sobre el consumo de tabaco, no debe ser importante para mi tratamiento del cáncer.

Realidad: Los datos son concluyentes. En 2014, el Director General de Salud Pública emitió el informe *Las consecuencias del tabaquismo para la salud: 50 años de avance (The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress)*. Este informe concluye que los pacientes con cáncer y los sobrevivientes que fuman tienen un mayor riesgo de que el cáncer regrese, de tener otro cáncer y de muerte. Los peligrosos riesgos de fumar se aplican a todos los tipos de cáncer y tratamientos.

Cómo dejar de fumar y consumir tabaco

Muchos tratamientos y recursos pueden ayudarlo a dejar de consumir tabaco, lo cual incluye recibir medicamentos y terapia psicológica, pero el primer paso para dejar de fumar es **comprometerse a hacerlo**. Para ello, debe establecer un plan. Tener un plan aumenta sus probabilidades de dejar de fumar con éxito. Un **plan sólido** incluirá:

- Una fecha en la que dejará de fumar.
- Planes para enfrentar situaciones que hacen que quiera fumar o consumir tabaco.
- Una red de apoyo.

Hable con su médico sobre cómo establecer un plan de tratamiento que lo ayude a dejar de fumar. Recuerde que dejar de consumir tabaco con éxito puede requerir varios intentos. No se rinda.



Medicamentos

El uso de medicamentos puede al menos duplicar sus probabilidades de dejar de fumar. La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) ha aprobado varios medicamentos para tratar la adicción a la nicotina. Si tiene un seguro médico, es posible que estén cubiertos los medicamentos para ayudarlo a dejar el tabaco.

Terapia de reemplazo de nicotina (nicotine replacement therapy, NRT). La NRT es el medicamento más comúnmente usado para dejar de fumar. Tiene efectos secundarios leves y está disponible con y sin receta. La NRT disminuye los síntomas de la abstinencia y el deseo intenso de nicotina. Su médico lo ayudará a encontrar la mejor dosis para usted según sus hábitos de tabaquismo actuales. La NRT se presenta en varias formas:

- Chicles.
- Caramelos.

- Parches cutáneos.
- Inhaladores.
- Aerosoles nasales.

Bupropión (Wellbutrin, Zyban). Este medicamento puede reducir los síntomas de abstinencia. Los efectos secundarios frecuentes incluyen boca seca y dificultad para dormir o mantenerse despierto.

Vareniclina (Chantix). Este medicamento reduce los síntomas de abstinencia y evita que disfrute la nicotina si vuelve a fumar. Los efectos secundarios frecuentes incluyen náuseas, sueños vívidos, estreñimiento y somnolencia.



Terapia psicológica

Además de los medicamentos, puede obtener terapia psicológica como ayuda para dejar de consumir tabaco. La terapia psicológica aumenta sus probabilidades de dejar de fumar con éxito. Su médico puede remitirlo a un terapeuta profesional o especialista en salud mental. Un terapeuta puede ayudarlo a generar un entorno libre de tabaco y modificar conductas e identificar desencadenantes que pueden hacerle querer consumir tabaco. Es útil para las personas que:

- Han intentado varias veces dejar de fumar, pero no lo han logrado.
- Tienen sentimientos agudos de ansiedad o depresión.
- No tienen apoyo suficiente de parte de su familia y amigos para dejar de fumar.
- Son adictas al alcohol o a otras sustancias.

Medicare, Medicaid y aseguradoras privadas cubren diferentes tipos de programas para dejar el tabaco y ofrecen niveles de cobertura diferentes. Hable con un enfermero, trabajador social u otro miembro de su equipo de atención médica para saber qué puede cubrir su póliza de seguro. Si no tiene seguro, estas personas pueden ayudarlo a analizar otras opciones.

Aplicaciones móviles

Si desea obtener ayuda adicional para dejar de consumir tabaco, puede intentar usar una aplicación móvil para su teléfono inteligente, computadora portátil u otro dispositivo móvil. Los estudios muestran que usar una aplicación como esta puede ayudar a motivarlo a alcanzar su objetivo. Hay muchas aplicaciones disponibles, pero solo algunas de ellas ofrecen ayuda confiable y científica. Algunas aplicaciones intentan activamente alentar a las personas a fumar más. Asegúrese de elegir una aplicación cuidadosamente y, si tiene dudas, pida ayuda a su equipo de atención médica. Puede encontrar una lista de algunas aplicaciones móviles en la sección **Recursos para ayudarlo a dejar de fumar** (página 17).

Cigarrillos electrónicos y otras formas de consumir tabaco

Algunas personas piensan que fumar cigarrillos electrónicos los ayudará a dejar de fumar cigarrillos de tabaco. Los cigarrillos electrónicos también se conocen como cigarrillos de vapor. Estos cigarrillos electrónicos vaporizan un líquido de nicotina que imita el humo que sale al encender el tabaco de los cigarrillos tradicionales. Por este motivo, algunas personas se refieren al uso de cigarrillos electrónicos como “vapear”.



Los cigarrillos electrónicos son un producto relativamente nuevo, y el mercado cambia con rapidez. Hay miles de dispositivos de cigarrillos electrónicos y líquidos disponibles. La FDA no aprueba el uso de estos cigarrillos como una forma de dejar de fumar. Tampoco hay reglamentaciones ni controles de calidad que guíen la fabricación de los dispositivos. En 2015, la American Society of Clinical Oncology y la American Association for Cancer Research (AACR) emitieron una declaración conjunta respecto de los sistemas de administración electrónica de nicotina (electronic nicotine delivery systems, ENDS). Los dos grupos coinciden en que la investigación científica no es suficiente para establecer que esta es una forma segura y eficaz para dejar de consumir tabaco y no respaldan su uso como ayuda para dejar de fumar. Se necesita una investigación más exhaustiva para comprender si los cigarrillos electrónicos pueden dañar o mejorar la salud.

Además de los cigarrillos electrónicos, algunas personas dejan los cigarrillos comunes y comienzan a fumar pipas o cigarros. Esta no es una forma eficaz de dejar de fumar. Todas las formas de fumar tabaco, incluidos las pipas y los cigarros, contienen carcinógenos y no son alternativas seguras a los cigarrillos. Las pipas de agua, o narguiles, presentan los mismos peligros que otras formas de fumar tabaco, aunque el humo primero pase por el agua. De hecho, fumar a través de una pipa de agua puede exponerlo a mayores cantidades de toxinas que cuando fuma un cigarrillo.

El tabaco sin humo, como el tabaco de mascar, el rapé, el snus y el tabaco disuelto, tampoco son una forma eficaz de dejar de consumir tabaco. Muchas personas creen que el tabaco sin humo es menos peligroso que fumar cigarrillos, cigarros y pipas. Sin embargo, incluso los productos de tabaco sin humo contienen nicotina y otros químicos que pueden aumentar el riesgo de cáncer, especialmente el cáncer bucal.

Tenga expectativas realistas

Las personas tendrán diferentes experiencias al dejar de consumir tabaco. No obstante, es útil prepararse para lo que realmente implica dejar de consumir tabaco.

Cuando deje de consumir tabaco por primera vez, probablemente tenga síntomas de abstinencia de nicotina. Los síntomas frecuentes de abstinencia de nicotina incluyen los siguientes:

- Necesidad urgente de fumar.
- Irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse.
- Nerviosismo.
- Aumento del apetito.
- Ansiedad.
- Depresión.



Estos síntomas generalmente son más intensos en los primeros días después de dejar de fumar. Alrededor de 1 a 2 semanas después de dejar de fumar, los síntomas en general disminuirán. Sin embargo, si tiene una fuerte adicción a la nicotina, estos síntomas pueden durar semanas o meses. Algunas personas tienen síntomas de abstinencia leves, mientras que otras tienen síntomas moderados o intensos. Los síntomas molestos de la abstinencia con frecuencia hacen que se vuelva a consumir tabaco. Incluso muchos años después de dejar de consumir tabaco con éxito, las personas vuelven a fumar porque estuvieron con personas que fuman. Superar una adicción a

la nicotina puede ser un proceso de toda la vida. No tenga miedo en pedir ayuda y apoyo para lidiar con los síntomas de abstinencia de nicotina.

Su plan para dejar de fuma

Si piensa dejar de consumir tabaco, tener un plan mejorará sus probabilidades de alcanzar su objetivo. Un plan responderá las siguientes preguntas:

¿Quiero dejar de fumar?

¿Cuán rápido puedo hacerlo?

¿Qué me impide hacerlo?

¿Qué me asusta de dejar de fumar?

(Si lo ha intentado anteriormente). ¿Qué me hizo volver a fumar? ¿Qué puedo modificar esta vez para dejar de fumar para siempre?

¿Cómo puedo trabajar con mi médico y con otros miembros del equipo de atención médica para crear un plan que me ayudará a dejar de fumar?



Cuando trabaja con un miembro del equipo de atención médica para establecer un plan para dejar de fumar, puede tomar las siguientes medidas a fin de mejorar sus probabilidades de alcanzar el objetivo:

- Hable con su médico, enfermero o con otro profesional de la salud sobre cómo dejar de consumir tabaco y pida ayuda.
- Llame a una línea telefónica para dejar de fumar (consulte página 17).
- Inscríbase en un programa en Internet para dejar de consumir tabaco.
- Pida una cita con un especialista en dejar de fumar.
- Pregunte acerca de los medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de consumir tabaco.
- Pida ayuda para identificar y manejar situaciones que hacen que tenga ganas de consumir tabaco.

Recursos para ayudarlo a dejar de fumar

Los siguientes recursos pueden ayudarlo a dejar de fumar y consumir productos de tabaco. La mayoría son gratuitos, pero algunos cobran una tarifa. Algunos de las siguientes organizaciones sólo proveen información en inglés. Cuando una organización provee información en español, se incluye el enlace español. Puesto que los programas y los servicios cambian continuamente, visite www.cancer.net/tabaco para obtener información más actualizada.

LÍNEAS TELEFÓNICAS PARA DEJAR DE FUMAR

American Cancer Society: Quit for Life

866-QUIT-4-LIFE (866-784-8454); las 24 horas del día, los 7 días de la semana (salvo Acción de Gracias, Navidad y el 4 de julio)
www.quitnow.net

American Lung Association

800-LUNGUSA (800-586-4872)
www.lung.org/support-and-community/lung-helpline-and-tobacco-quitline

National Cancer Institute (Smokefree.gov)

Línea telefónica de ayuda para dejar de fumar del NCI: 877-44U-QUIT (877-448-7848); TTY 800-332-8615; 8 a. m. a 8 p. m. ET, de lunes a viernes (inglés y español)
espanol.smokefree.gov

U.S. Department of Defense: Quit Tobacco

Línea telefónica de ayuda las 24 horas para beneficiarios de TRICARE

- Región del Norte: 866-459-8766
- Región del Sur: 877-414-9949
- Región del Oeste: 866-244-6870
- Veteranos inscritos en el sistema de Asuntos de Veteranos (Veteran Affairs, VA): 877-222-8387

GRUPOS Y PROGRAMAS DE APOYO

American Cancer Society: Quit for Life

www.quitnow.net

American Legacy Foundation:

Become an EX

www.becomeanex.org

American Lung Association: Freedom From Smoking Online

www.ffsonline.org

My Time to Quit

www.mytimetoquit.com

National Cancer Institute (NCI)

espanol.smokefree.gov

women.smokefree.gov

teen.smokefree.gov

LiveHelp, ayuda por chat en vivo disponible de 8 a. m. a 11 p. m. ET, de lunes a viernes (solo inglés).

Nicotine Anonymous

<http://nicotine-anonymous.org/espanol.html>

QuitNet, Inc.

www.quitnet.com

U.S. Department of Defense: Quit Tobacco

(para miembros activos del servicio y veteranos)

www.ucanquit2.org

INFORMACIÓN

Agency for Healthcare Research and Quality

Ayuda para fumadores u otros

consumidores de tabaco

www.ahrq.gov/professionals/clinicians-providers/guidelines-recommendations/tobacco/clinicians/tearsheets/helpsmokerssp.html

Centers for Disease Control and Prevention

Consejos de exfumadores

www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/index.html

U.S. Food and Drug Administration (FDA)

El ABC de la FDA: Los productos para dejar de fumar

www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/

ConsumerUpdatesEnEspanol/ucm439983.htm

MOBILE APPS

LIVESTRONG.com: MyQuit Coach

www.livestrong.com/mobile-apps

quitSTART

www.smokefree.gov/apps-quitstart

Busca otros recursos de información para pacientes?

GUÍAS ASCO ANSWERS

Las guías ASCO *Answers* cuentan con información extensa acerca del diagnóstico, el tratamiento, los efectos secundarios y efectos psicosociales de un determinado tipo de cáncer, así como información práctica para pacientes y familias.

HOJAS INFORMATIVAS ASCO ANSWERS

Las hojas informativas ASCO *Answers* proporcionan una introducción de una página (frente y reverso) a un determinado tipo de cáncer o a un tema relacionado con el cáncer. Cada una incluye una reseña, ilustración, términos útiles y preguntas para realizar al médico. Cancer.Net tiene más de 65 hojas informativas disponibles (incluso algunas en español), que tratan temas acerca de cánceres de adultos y niños, diagnóstico y tratamiento y efectos secundarios.

FOLLETOS ASCO ANSWERS

Los folletos ASCO *Answers* proporcionan guías detalladas, prácticas acerca de temas específicos relacionados con la atención del cáncer.

Para pacientes y cuidadores: si le interesa obtener otros materiales de educación, ingrese a www.cancer.net/ascoanswers para encontrar todos nuestros materiales disponibles en formato electrónico.

Para profesionales oncológicos: hay cantidades abundantes disponibles a la venta. También hay versiones en paquete disponibles a la venta. Los paquetes incluyen guías para profesionales oncológicos y guías para pacientes. Los paquetes disponibles abarcan sobrevivencia, manejo del peso y cómo dejar de fumar. Visite www.cancer.net/estore o llame al 1-888-273-3508 para hacer su pedido. Para solicitar materiales de promoción gratuitos para su consultorio, envíe un correo electrónico a contactus@cancer.net.

Cancer.Net

Información al paciente aprobada por el médico
American Society of Clinical Oncology (ASCO®)

QUEREMOS SABER SU OPINIÓN

Si este material le pareció útil o si tiene comentarios o sugerencias acerca de cómo podríamos mejorarlo, puede comunicarse con nosotros a la dirección contactus@cancer.net.

American Society of Clinical Oncology

2318 Mill Road, Suite 800 | Alexandria, VA 22314

Phone: 571-483-1300 | Fax: 571-366-9530

www.asco.org | www.cancer.net/es

Para obtener más información sobre los recursos de información para pacientes de la American Society of Clinical Oncology, llame sin cargo al 888-651-3038 o envíe un correo electrónico a contactus@cancer.net.

© 2016 American Society of Clinical Oncology.

Para obtener información sobre permisos, escriba a permissions@asco.org