



Deje el hábito

Para mantener su sonrisa saludable

Si usa tabaco, probablemente conoce las razones por que debe dejarlo. Aquí hay algunas más para ayudarlo a dejarlo de una vez por todas.

Aunque el daño que se está causando en los pulmones no se puede ver a simple vista, el daño a su sonrisa es mucho más visible. El tabaco a menudo causa manchas feas en el esmalte de los dientes, pero además es responsable de enfermedades de la boca. Fumar puede ser culpable de más de la mitad de las enfermedades periodontales (de las encías) en los adultos. Los fumadores tienen mucho más riesgo de desarrollar cáncer oral que los no fumadores. Y, fumar y beber mucho juntos aumentan aun más el riesgo de desarrollar cáncer oral.

LOS PELIGROS DEL TABACO

Considere estos peligros del tabaco contra su salud oral y general:

- cáncer oral;
- enfermedad periodontal (de las encías) – una de las principales causas de la pérdida de los dientes y de la sensibilidad al calor y al frío;
- mal aliento;
- manchas en los dientes y en la lengua;
- disminución del sentido del gusto y del olfato;
- cicatrización retrasada luego de la extracción de un diente o de otra cirugía oral;
- dificultades al corregir los problemas dentales cosméticos;
- acumulación del tártaro en los dientes;
- menos opciones en algunas clases de cuidados dentales (los fumadores no pueden tolerar tratamientos específicos, como los implantes).

¿Por qué arriesgarse? Únase a los millones de norteamericanos que han dejado el hábito de una vez por todas. No es fácil, pero es importante. Usted puede hacerlo también.

DOCE MANERAS PARA DEJAR EL HÁBITO

1. Haga su lista personal de razones para cesar.
2. Ponga una fecha para cesar en el futuro cercano y cúmplala.
3. Únase a un grupo de apoyo para los que quieren dejar de fumar.
4. Consiga el apoyo de su dentista, su médico, su familia, amigos y compañeros de trabajo.
5. Haga ejercicio. Puede hacerlo sentir mejor acerca de usted mismo y de la decisión de dejar de fumar.



American Dental Association
www.ada.org

6. Mantenga su boca ocupada. Los chicles sin azúcar pueden desviar el deseo de fumar.
7. Escoja un momento de bajo estrés para cesar, quizás durante las vacaciones.
8. No lleve fósforos ni tabaco.
9. No deje de fumar poco a poco, sino de una vez.
10. Pruebe todos los recursos disponibles, incluyendo las cintas de audio y de video, los libros, los folletos, las hojas de sugerencias y otros materiales de autoayuda para dejar de fumar exitosamente.
11. Pídale a su dentista o a su médico una receta para un fármaco –aprobado por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU. (*FDA* por sus siglas en inglés) —para usarse en los programas de cesación de fumar.
12. No permita que las recaídas lo desilusionen. Continúe intentándolo. No se deje atraer de nuevo. Los anuncios de la industria del tabaco alientan a los ex fumadores a recaer. No compre una cajetilla de cigarrillos porque tuvo un lapso y se fumó uno o dos.

Tenga presente siempre los grandes beneficios de dejar de fumar.

- Reducirá el riesgo de desarrollar el cáncer oral, de los pulmones y de otros tipos.
- Saboreará y disfrutará los alimentos otra vez.
- Se sentirá más relajado sin la nicotina
- No tendrá el problema de “aliento de fumador”.
- Su familia y sus amigos le darán las gracias. Usted puede hacerlo.

Para más información, hable con su dentista para que le aconseje cómo prevenir el cáncer oral. Además, llame a la Sociedad Americana del Cáncer (*American Cancer Society*) en el 1-800-ACS-2345 o visite su sitio web en www.cancer.org.

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en cooperación con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing*, una división de *ADA Business Enterprises Inc.* Cualquier otro uso, copias o distribución, sea en forma impresa o electrónica, está estrictamente prohibido sin el consentimiento previo por escrito de *ADA Publishing*.

“Para el Paciente Dental” provee información general acerca de los tratamientos dentales para los pacientes dentales. Está diseñada para promover la discusión entre el dentista y el paciente acerca de las opciones de tratamiento y no sustituye la evaluación profesional del dentista basada en las necesidades y los deseos del paciente individual.



American Dental Association
www.ada.org

JADA, Vol. 134, mayo 2003

Derechos del Autor © 2003 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.