# GUÍA DE PACIENTES PARA
# **LA CESACIÓN DEL TABACO**

MINISTERIO
DE SALUD

Julio, 2025

# GUÍA DE PACIENTES PARA **LA CESACIÓN DEL TABACO**

Julio, 2025

# INDICE

Presentación. ..... 4
Grupo desarrollador ..... 5
1. ¿Por qué siempre me preguntan si fumo o consumo algún producto derivado del tabaco, incluyendo cigarros electrónicos? ..... 7
2. ¿Será que soy una persona consumidora de productos de tabaco? ..... 8
3. ¿Es posible dejar de fumar o vapear? ..... 9
4. Quiero dejar de fumar, pero no tengo idea de cómo hacerlo ..... 10
5. ¿Qué pasa si lo intento y recaigo? ..... 13
6. ¿Qué pasa con las personas fumadoras pasivas? ..... 14
¡Por una vida libre de tabaco! ..... 15
¿Síndrome de abstinencia, me puede suceder al dejar de fumar? ..... 16
Beneficios obtenidos al dejar de fumar cigarrillo ..... 17
Beneficios para la salud al abandonar el consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados ..... 18
Dejar de fumar ..... 19
Riesgos a los que se exponen las personas fumadoras ..... 20
Glosario ..... 21
Bibliografía ..... 22

# PRESENTACIÓN

El Ministerio de Salud de El Salvador pone a disposición de la población esta Guía de Pacientes para la Cesación del Tabaco, como parte de sus esfuerzos institucionales por promover estilos de vida saludables y reducir los riesgos y daños asociados al consumo de productos de tabaco.

La elaboración y adaptación de esta guía fue coordinada por el Instituto Nacional de Salud, con la finalidad de ofrecer una herramienta educativa accesible, comprensible y basada en evidencia científica, que apoye a las personas fumadoras en su proceso de dejar el tabaco.

Este documento ha sido adaptado con la debida autorización de la Guía de pacientes para dejar de fumar del Instituto Nacional de Cancerología de Colombia, titulada «Misión Posible», Guía No. 67, edición 2024. Su contenido ha sido contextualizado a la realidad sanitaria, social y cultural de El Salvador.

La guía tiene como propósito empoderar a las personas usuarias de los servicios de salud, brindándoles información clara y útil que favorezca su participación activa en el proceso de cesación tabáquica. Asimismo, busca fomentar la toma de decisiones informadas, fortalecer la confianza en el acompañamiento profesional y mejorar la adherencia a las estrategias disponibles.

El proceso para dejar de fumar requiere un abordaje integral y personalizado. Por ello, será el personal de salud capacitado quien, con base en las condiciones individuales de cada persona, determine la estrategia más adecuada para apoyar el abandono del consumo de tabaco.

Dra. Xochitl Sandoval
Directora del Instituto Nacional de Salud

# GRUPO DESARROLLADOR

Directora General

Dra. Dalia Xochitl Sandoval Lopez, directora del Instituto Nacional de Salud, gineco-obstetra, especialista en obstetricia crítica y maestra en investigación.

Equipo temático

- Dr. Juan Alex García Ascencio, médico internista y neumólogo del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar "Dr. José Antonio Saldaña.
- Dr. Oscar José González Robredo, médico psiquiatra, jefe de la Unidad de Hábitos Saludables del Fondo Solidario para la Salud (FOSALUD).
- Dra. Jessamine Meléndez Alvarado, médico psiquiatra de la Clínica de adicciones de Hospital Nacional Rosales.
- Dr. Oscar Emmanuelle Benítez Lopez, médico internista y neumólogo de Instituto Salvadoreño de Seguro Social.
- Dra. Karen Gabriela Cañas Castillo, médico internista y neumólogo de Clínica de Adicciones del Instituto Salvadoreño del Seguro Social.
- Dr. Francisco Juan José García, médico internista de Hospital Militar Central.
- Lic. Ángel Antonio Montano, psicólogo, colaborador técnico gerencia FOSALUD.

**Nota:** La presente guía ha sido adaptada, con la debida autorización de uso, de la Guía de pacientes para dejar de fumar del Instituto Nacional de Cancerología de Colombia. "Misión Posible». 2024; Guía No 67.

## Equipo metodológico

- Dra. Rocío De Los Angeles Cajar Ruiz, gineco-obstetra, coordinadora del equipo de GPC, colaborador técnico médico de la Unidad de Gobernanza y Gestión del Conocimiento del INS.
- Dra. Blanca Maricela Rivas Flores, médico salubrista, colaborador técnico médico de la Unidad de Gobernanza y Gestión del Conocimiento del INS.
- Lcda. Rosa Hidalia Garcia de Sánchez, enfermera, maestra en gestión hospitalaria y colaborador técnico de enfermería de la Unidad de Gobernanza y Gestión del Conocimiento del INS.
- Dra. Ana Cecilia Diaz de Arévalo, médico general, colaborador técnico médico de la Dirección de Tecnología Sanitaria, Ministerio de Salud de El Salvador.
- Dr. Jorge Alberto Pleitez Navarrete, médico neonatólogo, colaborador técnico médico de la Unidad de Gobernanza y Gestión del Conocimiento.
- Dr. José Elías Aguilar Ramírez, médico general, colaborador técnico médico de la Unidad de Investigación del INS.
- Dr. Cesar Mateo Gavidia Leiva, médico epidemiólogo e investigador de la Unidad de Gobernanza y Gestión del Conocimiento del INS.
- Dra. Zaída Ivette Álvarez de Mata, médico epidemiólogo e investigador de la Unidad de Investigación del INS.
- Dra. Karla Elizabeth Palacios Arana, médico internista del Instituto Salvadoreño del Seguro Social.
- Dr. Mynor Ulises Martínez, médico endocrinólogo del Hospital Nacional Rosales.
- Dr. Rafael Antonio Mejía Meléndez, médico internista, agregado a la consulta externa del Hospital Nacional San Rafael.
- Lcda. Linda Marianita Cuellar de Arévalo, licenciada em enfermería, maestra en educación superior, colaborador técnico médico de la Unidad de Gobernanza y Gestión del Conocimiento.

## Asesores de la Organización Panamericana de la Salud

- Dra. Laura Ramírez, asesora de sistemas y servicios de salud de la Organización Panamericana de la Salud en El Salvador.
- Dr. Ludovic Reveiz, jefe de la Unidad de Ciencia y Conocimiento para la acción de salud del Departamento de Evidencia e Inteligencia para la Acción de Salud OPS HQ.
- Dra. Ana Marcela Torres, consultora de la Unidad de Ciencia y Conocimiento para la Acción de Salud del Departamento de Evidencia e Inteligencia para la Acción de Salud OPS HQ.

# 1 ¿Por qué siempre me preguntan si fumo o consumo algún producto derivado del tabaco, incluyendo cigarros electrónicos?

Una pregunta común en el consultorio y aparentemente rutinaria, cuya respuesta puede marcar la diferencia en nuestra calidad de vida.
Cuando responde esa pregunta, más allá del sí o el no de su respuesta, estamos interesados en que nos cuente otros aspectos como:

- ¿Por qué fuma?
- ¿Hace cuánto lo hace?
- ¿En algún momento ha pensado dejarlo?
- ¿Cómo es su estado actual de salud?
- ¿Presenta alguna condición que afecta su calidad de vida?
- ¿Le han diagnosticado alguna enfermedad?
- ¿Qué sabe acerca de los tratamientos que los médicos recomiendan para dejar el cigarrillo?
- ¿Qué ha hecho para dejarlo a un lado?
- ¿Cómo ha sido su historia de afecto/desafecto con el cigarrillo, el tabaco o sus derivados?
- ¿En algún momento le ha hablado a alguien acerca del deseo de dejar de fumar?
- ¿Ha aprovechado para hablar de este tema cuando los profesionales de la salud le preguntan al respecto?
- ¿Alguien cercano o en su entorno fuma?

Sobre estos y otros temas trata esta guía para que tenga una información pertinente, actualizada, confiable y de alta calidad para que tome una decisión al respecto y así no caer en la publicidad incorrecta sobre el tema.

# 2 ¿Será que soy una persona consumidora de productos de tabaco?

Veamos si está dentro del rango de lo que se considera una persona fumadora:

## Fumador activo

Persona que ha fumado cualquier cantidad de cigarrillos o cigarrillos electrónicos (o productos que contengan tabaco) en el último mes.

## Fumador pasivo o de segunda mano

Aquella persona que está cerca de los fumadores ya sea por motivos de convivencia, vínculo social o laboral, y por estar expuesta físicamente su organismo absorbe el humo del cigarrillo y puede tener afectaciones similares a quienes fuman.

Muchas personas no son conscientes de esta realidad hasta que presentan algunos síntomas característicos de quienes consumen tabaco, los cuales son identificados por profesionales de la salud. Por tal motivo, es necesario que, en el hogar, el trabajo y otros espacios, se regule el comportamiento de las personas fumadoras, asegurándose de que no se encuentren otras personas cerca, de manera que no resulten afectadas por el humo. Sin embargo, la recomendación principal es no fumar, tanto por la salud de quien consume como por la de quienes le rodean.

**Nota aclaratoria:** No todos los tipos de productos de tabaco son fumados.
También hay productos de tabaco sin humo.

# 3 ¿Es posible dejar de fumar o vapear?

Sí es posible. Obviamente, cada persona es diferente y requiere de un manejo único por parte de los profesionales de la salud, quienes le acompañarán en el proceso con diversas opciones que se adapten a su situación, condición de salud, carácter y motivación, entre otros factores.

## Se debe y se puede buscar

Acuda a un establecimiento de salud (página 20), donde puedes solicitar la consulta de cesación tabáquica. El profesional de salud estará atento a brindarle ayuda. En la consulta de acuerdo con el diagnóstico identificado, porque cada caso es distinto, le ofrecerán un plan de tratamiento acorde con sus condiciones de salud y necesidades.

También es importante conocer qué hay detrás de sus motivaciones para fumar, cuáles son los hábitos que ha construido alrededor del cigarrillo y lo que este significa en su vida. Durante el proceso pueden haber recaídas, no lo vea como un fracaso, sino como una oportunidad para identificar cuáles fueron los problemas que le llevaron a recaer y trabajar sobre ellos.

Con el propósito de conocer la experiencia de vida de cada consumidor de tabaco, es por lo que se hiso reflexionar en una serie de preguntas al inicio de la cartilla, las cuales merecen respuestas sinceras que facilitan que el profesional de la salud pueda ofrecer la ayuda más idónea, viable y prometedora.

# 4 Quiero dejar de fumar, pero no tengo idea de cómo hacerlo

¡Felicidades por la decisión de dejar de fumar!

Debe conocer todas las opciones, incluso las dificultades que va a enfrentar como parte de este proceso.
Pueden surgirle estas preguntas al respecto, por lo que queremos responderlas de una vez.

¿Qué tipos de tratamientos están disponibles?

Según la mejor evidencia conocida, existen tratamientos de dos tipos: los no farmacológicos y los farmacológicos.

A continuación, le vamos a mencionar brevemente en qué consisten:

### Tratamientos no farmacológicos

Estos tratamientos pueden o no acompañarse de los métodos farmacológicos, pero principalmente ofrecen un asesoramiento, con terapia individual o grupal.
Según el caso te pueden ofrecer:

- Consejería psicológica para ayudarle a identificar factores de riesgo y de protección, manejo de situaciones y factores motivacionales, entre otros aspectos, a través de herramientas como terapias de relajación, actividad física, grupos de autoayuda y otros.
- Acompañamiento telefónico, brindado por profesionales para un contacto directo.
- Uso de materiales de autoayuda personalizados, que pueden complementar la realización de otras intervenciones de consejería.
- Uso de mensajes de texto y aplicaciones móviles diseñadas como complemento de las estrategias de consejería intensiva.

### Tratamientos farmacológicos

Son una ayuda que le permitirá alejarse de la necesidad de la nicotina con resultados positivos para su calidad de vida y disminuyendo los riesgos de otras afecciones provocados por esta práctica.

## Observaciones

Será un personal capacitado al cuidado de su salud quien definirá de acuerdo con tu condición, la mejor opción de tratamiento farmacológico para el manejo del deseo compulsivo de seguir consumiendo o de todas las condiciones que dificulten que deje de consumir.
Es probable que escuche sobre otras alternativas de uso al cigarrillo: sin embargo, no debe creer todo lo relacionado a esto, a menos que estén respaldadas por la investigación científica, recuerda que siempre debe buscar ayuda profesional para iniciar su proceso ya que hacerlo por su cuenta tiene mayor probabilidad de recaída.

¡No se encuentra solo!

## Creando y destruyendo rutinas

Puede considerar estos aspectos para ir desarraigando el vínculo que tienescon el cigarrillo:

- Identifique desencadenantes de estrés, depresión o ansiedad, y considere si necesita ayuda adicional para controlarlos.
- Reconozca situaciones de riesgo como fiestas, reuniones, problemas laborales o familiares, que pueden activar su necesidad de fumar y busque alternativas para no fumar en dichas situaciones.
- Rompa las vinculaciones con el tabaco, como realizar una actividad cotidiana de tomar café y fumar al mismo tiempo o mientras lee o ve televisión.
- Evite comprar el paquete de cigarrillos o las cajetillas completas al por mayor ya que esto facilita su acceso al tabaco e incentiva a su cerebro a pedir que lo consuma.
- Procure mantener su casa y su ambiente de trabajo libres de humo.
- Mantenga actividad física diaria para disminuir la ansiedad que puede generar una recaída en el hábito de fumar.
- Postergue el consumo del siguiente cigarrillo si siente la necesidad de consumir, espere unos minutos antes de encender el siguiente cigarrillo procurando llegar al número mínimo hasta dejar de hacerlo.
- Evite encender el cigarrillo de otras personas, el simple hecho de prender el cigarrillo de otros puede favorecer una recaída.
- Alejece de amigos o familiares que fumen cerca de usted, ya que el olor del cigarrillo puede hacer que active su deseo de consumir.
- Establezca una red de apoyo para su proceso de cesación tabáquica: con personas cercanas que estén dispuestas a darle la mano y acompañarle.

### ¡Tenga cuidado!

No es cierto que los vapeadores u otros dispositivos electrónicos sean efectivos para la cesación tabáquica, por lo que no se recomiendan.
Además, se han reportado efectos secundarios en quienes los utilizan e incluso el riesgo de mantener la adicción a la nicotina, aunque a través de un dispositivo diferente.

Dejar de fumar no es un proceso fácil para las personas y lograrlo depende de muchos factores, por lo que le sugerimos no desanimarse y seguir las indicaciones que los profesionales de la salud le puedan brindar hasta que logre alcanzar los objetivos propuestos.

### ¡Continúe, lo va a lograr!

# 5 ¿Qué pasa si lo intento y recaigo?

En el esfuerzo de dejar de consumir tabaco va a lograr cumplir muchas metas, pero también es normal que se enfrente a dificultades como un desliz o una recaída. Si esto ocurre, lo importante es no abandonar el proceso ni su esfuerzo; sino más bien, de acercarse más y dejarse acompañar de la ayuda profesional para reforzar las acciones que le permitan seguir avanzando.

## ¿Qué es un desliz?

Es el término que se utiliza cuando después de un período de abstinencia se vuelve al consumo de tabaco y otros productos derivados del tabaco que no necesariamente representa un retorno al consumo habitual. Un descuido o desliz podría definirse como una o dos caladas de un cigarrillo (1).

## ¿Qué es una recaída?

Es volver al hábito de fumar después de un período de abstinencia que puede representar un abandono al tratamiento (1).

Si esto sucede, el personal de salud te ofrecerá ayudas adicionales para tu desliz o recaída; analizarán juntos las razones por la cual ha sucedido, de manera que se pueda realizar un reajuste al tratamiento inicial.

**¡No se desanime, lo importante es continuar hasta lograrlo!**

# 6 ¿Qué pasa con las personas fumadoras pasivas?

Las personas fumadoras pasivas son aquellas afectadas por el humo de segunda mano, en otras palabras, es cualquier persona que esté cerca o que conviva con alguien que fume. Por eso es muy importante reconocer que el humo del tabaco afecta tanto a los consumidores directos como a quienes están cerca de ellos.

¡Así que, se arriesga usted  y también pone en riego a los demás!

Si usted es una persona fumadora debe saber que esta afectando a las personas que están cerca de usted y si es una persona fumadora pasiva, es necesario que tome acciones que tl permitan permanecer en un espacio libre del humo del tabaco o sus derivados,ya que esto puede poner en riesgo ts salud.
Si está en esta situación, debe pedirle a la persona que fuma y está llenando de humo ts ambiente, que busque ayuda. Debe saber que en nuestro país existen leyes que le protegen para no ser afectados por el humo de segunda mano, para mantener espacios libres de humo.

¡Cero tabaco!

Su familia o las personas más cercanas pueden ser apoyo para que logre dejar el tabaco, antes de que este arruine su proyecto de vida, relaciones interpersonales, imagen social y productividad, entre muchas otras cosas.

**Su nueva necesidad de cambio es lo que le debe impulsar hacia un futuro sin cigarrillo.**

# ¡Por una vida libre de tabaco!

**Sin tabaco**

- Duermo mejor
- Hago ejercicio
- Luzco más saludable
- Estoy más tranquilo
- Quienes me rodean pueden disfrutar mi compañía
- Gozo de una mejor salud y calidad de vida

**Con tabaco**

- Mi salud se deteriora
- Mis gastos de bolsillo aumentan
- Mis dientes se manchan
- Mi piel se reseca
- Mis años se acortan
- Mi apariencia se opaca
- Mis amigos se alejan por el desagradable olor que tengo en mis ropas

## Buscar ayuda

Dejar de fumar no es un proceso sencillo, pero tampoco imposible. Quienes buscan ayuda profesional tienen mayor probabilidad de alcanzar sus metas y mejorar su calidad de vida. Por ello, se comparte la siguiente información para facilitar el acceso a apoyo profesional cuando sea necesario.
A continuación, se presentan los contactos telefónicos de los establecimientos del Sistema Nacional de Salud a los que puede comunicarse:

- Centros de Prevención y Tratamiento de Adicciones **FOSALUD: 25289727.**
- Clínica de Cesación de Consumo de Tabaco **ISSS: 25914567.**

**¡Recuerda, no estás solo!**

# ¿Qué es el síndrome de abstinencia y puede presentarse al dejar de fumar?

Son síntomas físicos y mentales que pueden presentarse de manera leve o intensa y variar en cada persona, los cuales puedes experimentar durante los primeros días sin fumar. Le pueden suceder y son normales, siendo una prueba de que su organismo está teniendo cambios y está empezando a recuperarse.
¡No se desanime, piense que desaparecerán en pocos días!
Los síntomas más comunes que puedes experimentar son:

- Irritabilidad
- Síntomas depresivos
- Deseo imperioso o intenso de fumar
- Trastornos del sueño
- Ansiedad
- Trastornos digestivos
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse

Estos están muy relacionados con el tiempo e intensidad del consumo.
Comunique estos síntomas al profesional de salud para que pueda recomendarle el mejor tratamiento en esta etapa del proceso.

**Concéntrece en los beneficios del proceso:** su cuerpo se ha librado ya del monóxido de carbono y de otras sustancias carcinógenas que contiene el tabaco.

# Beneficios obtenidos al dejar de fumar cigarrillo

### 20 minutos

La presión arterial, frecuencia cardíaca y temperatura corporal se normalizan.

### 8 horas

Mejora la oxigenación pulmonar.

### 72 horas

Aumenta la capacidad pulmonar y se beneficia la función bronquial.
Mejora el sentido del gusto y del olfato.

### 15 días a 3 meses

Disminuye la tos, el cansancio, la sensación de ahogo y fatiga, así como las infecciones respiratorias.
Mejora la circulación sanguínea y el funcionamiento pulmonar.

### 9 meses

Se reduce notablemente la tos, la congestión y la sensación de falta de oxígeno.

### 10 a 15 años sin fumar

Disminuyen las probabilidades de desarrollar cáncer pulmonar, de vejiga, boca, laringe y las enfermedades del corazón.

**Fuente adaptado de:** Instituto Nacional de Cancerología de Colombia. Guía de pacientes para dejar de fumar «Misión Posible». 2024; Guía No 67.

## Beneficios para la salud al abandonar el consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados

### 20 minutos

Descienden la frecuencia cardíaca y presión arterial.

### 12 horas

El nivel de monóxido de carbono en sangre desciende a niveles normales.

### 2-12 semanas

Mejora la circulación y aumenta la capacidad pulmonar.

### 1-9 meses

Disminuyen la tos y la disnea.

### 1 año

El riesgo de padecer cardiopatía coronaria es cerca de la mitad del riesgo de una persona fumadora.

### 5 años

De 5 a 15 años después de dejar de fumar, su riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular se reduce al riesgo de una persona no fumadora.

### 10 años

El riesgo de padecer cáncer de pulmón desciende a cerca de la mitad del riesgo de una persona fumadora, y disminuye su riesgo de sufrir cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga urinaria, cuello uterino o páncreas.

### 15 años

El riesgo de padecer una cardiopatía coronaria es igual al de una persona no fumadora.

**Fuente adaptado de:** Instituto Nacional de Cancerología de Colombia. Guía de pacientes para dejar de fumar «Misión Posible». 2024; Guía No 67.

# Dejar de fumar

Reduce el exceso de riesgo de muchas enfermedades infantiles relacionadas con el humo del tabaco, como las enfermedades respiratorias (por ejemplo: asma).

Disminuye las probabilidades de sufrir impotencia, tener dificultades para quedar embarazada, tener nacimientos prematuros, tener bebés con peso bajo al nacer y sufrir abortos espontáneos.

**Fuente adaptado de:** Instituto Nacional de Cancerología de Colombia. Guía de pacientes para dejar de fumar «Misión Posible». 2024; Guía No 67.

# Riesgos a los que se exponen las personas fumadoras

## Riesgos inmediatos

Disnea, agravamiento del asma, aumento del riesgo de padecer infecciones respiratorias, daño al feto, impotencia e infecundidad.

## Riesgos a largo plazo

Infarto de miocardio y accidente cerebrovascular, cáncer de pulmón y de otros tipos (por ejemplo, laringe, boca, faringe, esófago, páncreas, estómago, riñón, vejiga, cuello uterino y leucemia mielocítica aguda), enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (bronquitis crónica y enfisema), osteoporosis, discapacidad a largo plazo y necesidad de atención prolongada.

## Riesgos ambientales

Aumento del riesgo de cáncer de pulmón y cardiopatías de los cónyuges; aumento del riesgo de peso bajo al nacer, síndrome de muerte súbita del lactante, asma, otitis media e infecciones respiratorias de los hijos de fumadores.

**Fuente adaptado de:** Instituto Nacional de Cancerología de Colombia. Guía de pacientes para dejar de fumar «Misión Posible». 2024; Guía No 67.

# GLOSARIO

- Abstinencia: Período en el que se deja de fumar, es decir, se deja de consumir cigarrillos u otros productos de tabaco (2).
- Adicción: Consumo repetido de una o varias sustancias psicoactivas, hasta el punto de que el consumidor (denominado adicto) se intoxica periódicamente o de forma continua, muestra un deseo compulsivo de consumir la sustancia (o las sustancias) preferida, tiene una enorme dificultad para interrumpir voluntariamente o modificar el consumo de la sustancia y se muestra decidido a obtener sustancias psicoactivas por cualquier medio. (2).
- Consejería: Guía psicológica y asesoramiento práctico en el que se entrena a las personas fumadoras para identificar y afrontar los eventos y problemas que se relacionan con fumar o con el riesgo de recaída (3).
- Consumidor de tabaco: Cualquier persona que utiliza cualquier producto de tabaco (4).
- Nicotina: Alcaloide que constituye la principal sustancia psicoactiva presente en el tabaco. Tiene efectos estimulantes y relajantes. Produce un efecto de alerta en el electroencefalograma y, en algunas personas, eleva la capacidad de concentración. En otras, reduce la ansiedad y la irritabilidad. La nicotina se consume en forma de humo de tabaco inhalado, "tabaco sin humo" (como el de mascar), rapé o chicles de nicotina. Cada calada de humo de tabaco contiene nicotina que se absorbe rápidamente a través de los pulmones y llega al cerebro en cuestión de segundos (2).
- Tratamiento farmacológico: Tratamiento que utiliza fármacos, por ejemplo, NRT, Bupropión y/o Vareniclina (1).

# BIBLIOGRAFÍA

1. Rice VH, Heath L, Livingstone-Banks J, Hartmann-Boyce J. Nursing interventions for smoking cessation - Rice, VH - 2017 | Cochrane Library. [citado 28 de abril de 2025]; Disponible en: https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10,1002/14651858.CD001188.pub5/full

2. World Health Organization. Glosario de términos de alcohol y drogas [Internet]. Geneva: World Health Organization; 1994 [citado 2025 abr 28]. Disponible en: https://iris.who.int/handle/10665/44000

3. Ministerio de Salud y Protección Social. ABECÉ: Cesación del consumo de tabaco: Consejería breve [Internet]. Bogotá: Gobierno de Colombia; 2016 [citado 2025 abr 28]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/abeces-consejeria-tabaco.pdf

4. World Health Organization. WHO clinical treatment guideline for tobacco cessation in adults [Internet]. [citado 29 de enero de 2025]. Disponible en: https://www.who.int/publications/i/item/9789240096431