American Heart Association® | American Stroke Association®

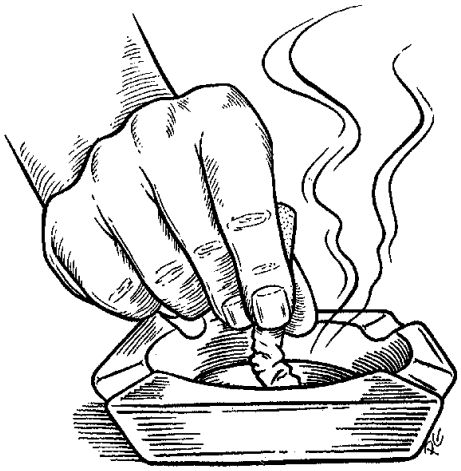
Aprende y Vive℠

¿Cómo puedo dejar de fumar?

¿Por qué debería dejar de fumar?

Fumar cigarrillos encabeza la lista como el más importante de los factores de riesgo prevenibles para nuestra primera causa de muerte – las enfermedades del corazón y vasculares. La larga lista de enfermedades y de muertes por fumar cigarrillos asusta. Fumar también perjudica a miles de no fumadores, incluyendo a bebés y a niños, que están expuestos al humo del cigarrillo.

Si fuma, usted tiene buena razón para preocuparse por el efecto sobre su salud, sobre la salud de sus seres queridos y de otros. Usted podría convertirse en una de las más de 440,000 personas que mueren cada año por fumar. Al dejar de fumar, ¡su riesgo disminuye en gran medida!



¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

No importa ni la cantidad de cigarrillos ni por cuánto tiempo que haya fumado. Al dejar de fumar, su riesgo de tener enfermedades del corazón y ataques al cerebro se reduce. Con el tiempo su riesgo será ¡casi como si nunca hubiera fumado!

¿Cómo dejo de fumar?

Primer Paso

- Escriba sus razones para dejar de fumar y léalas varias veces al día.
- Envuelva la cajetilla de cigarrillos con papel y sujétela con ligas. Cada vez que fume, anote la hora del día, cómo se siente, y qué importancia tiene ese cigarrillo para usted usando una escala de 1 a 5.
- Vuelva a envolver la cajetilla.

Segundo Paso

- Continúe leyendo su lista de razones y añádale algunas si puede.
- No lleve cerillos y guarde los cigarrillos fuera de su alcance.
- Cada día, trate de fumar menos cigarrillos, y trate de no fumar los que no son los más importantes.

Tercer Paso

- Continúe con el Segundo Paso. Fije una fecha para dejar de fumar.
- No compre una nueva cajetilla hasta que no termine la que está fumando.
- Trate de dejar de fumar por 48 horas seguidas.

Cuarto Paso

- Deje de fumar completamente. Descarte todos los cigarrillos y los cerillos. Esconda los encendedores y los ceniceros.
- ¡Manténgase ocupado! Vaya al cine, haga ejercicio y caminatas largas, vaya a montar en bicicleta.
- Evite las situaciones y los estímulos que provoquen el deseo de fumar.
- Encuentre sustitutos saludables para fumar. Lleve chicle sin azúcar o mentas endulzadas artificialmente. Coma zanahorias o apio. Pruebe hacer artesanías u otras actividades creativas.
- Haga ejercicios de respiración profunda cuando sienta ganas de fumar.

¿Qué pasa si fumo después de haber dejado?

Es difícil seguir siendo un no fumador después de fumar un cigarrillo. Por eso, haga todo lo posible por evitar "ese cigarrillo". Las ganas de fumar se le pasarán. Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles. Si usted fuma después de haber dejado:

- Eso no significa que usted haya vuelto a ser un fumador – haga algo ahora para volver al buen camino.
- No se castigue o se culpe – dígase que usted sigue siendo un no fumador.
- Fíjese en por qué fumó y decida lo que hará diferente la próxima vez.
- Firme un contrato para seguir siendo un no fumador.

¿Qué pasa después de dejar de fumar?

- El sentido del olfato y del gusto le vuelven.
- La tos del fumador se va.
- Su sistema digestivo volverá a lo normal.
- Se siente lleno de vida y de energía.
- Respira más fácilmente.
- Es más fácil subir escaleras.
- Se libra de la suciedad, del olor y de las quemaduras en la ropa.
- Se siente libre de la "necesidad" de los cigarrillos.
- Vivirá más tiempo y tendrá menos probabilidades de tener ataques al cerebro, cáncer y enfermedades del corazón o de los pulmones.

¿Como puedo aprender más?

1. Hable con su doctor, enfermera u otro profesional de la salud. Si Ud. tiene problemas del corazón o ha sufrido un ataque al cerebro (también se le llama apoplejía o derrame cerebral), miembros de su familia corren un riesgo más alto. Es muy importante que ellos hagan cambios en su vida para disminuir esos riesgos.
2. Llame a la American Heart Association al 1-800-USA1 (1-800-242-8721), o visítenos en americanheart.org para informarse mejor sobre las enfermedades del corazón.
3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE o visítenos en StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de información y folletos educativos que lo ayudarán a escoger mejor para su salud, reducir sus riesgos, manejar su problema del corazón y cuidar a un ser querido.

El conocimiento es poder. Así que, ¡aprenda y viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Cuándo se me quitarán las ganas de fumar?

¿Cómo puedo evitar subir de peso?

Sus contribuciones a la American Heart Association proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

Las estadísticas en esta hoja estaban actualizadas en el momento de publicación. Las estadísticas más recientes son publicadas en "Heart Disease and Stroke Statistics Update", en americanheart.org/statistics.

©2007, American Heart Association 11/07LS1466 How Can I Quit Smoking?

American Heart Association® | American Stroke Association®

*Aprende y Vive*SM