



¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar es el principal factor de riesgo prevenible de enfermedades vasculares y cardíacas. Fumar también daña a miles de no fumadores, incluyendo bebés y niños, que están expuestos al humo como fumadores pasivos.

Si usted fuma, tiene una buena razón para preocuparse sobre el efecto que este hábito tiene en su salud, la de sus seres queridos y otras personas. Usted podría convertirse en una de las 443,000 muertes anuales relacionadas con el cigarrillo. Cuando deja de fumar, ¡reduce el riesgo enormemente!



¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

No importa qué cantidad o durante cuánto tiempo haya fumado, cuando deja de fumar, su riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro comienza a disminuir. Un año después de dejar de fumar, el riesgo de padecer una enfermedad coronaria desciende un 50 por ciento. Después de 15 años, su riesgo disminuirá al nivel de alguien que nunca ha fumado.

¿Cómo dejo de fumar?

Tendrá más posibilidades de dejar de fumar para siempre si se prepara para dos cosas: su último cigarrillo y las ansias, los impulsos y sentimientos que conlleva dejar de fumar. Piense dejar de fumar en 5 pasos:

1. Establezca un día para dejar de fumar. Elija una fecha dentro de los siguientes siete días para dejar de fumar. Ponga a sus familiares y amigos al tanto, ya que serán los que seguramente apoyarán sus esfuerzos.

2. Elija un método para dejar de fumar. Existen tres formas de dejar de fumar:

- Deje de fumar en su Día para dejar de fumar.
- Reduzca la cantidad de cigarrillos por día hasta que deje de fumar completamente.
- Fume solo una parte del cigarrillo. Si usa este

método, necesitará contar la cantidad de pitadas que hace con cada cigarrillo y reducir la cantidad cada 2 a 3 días.

3. Decida si necesita alguna medicina u otro tipo de ayuda para dejarlo. Hable con su proveedor de atención de la salud para debatir qué medicina es la mejor para usted y para obtener instrucciones sobre cómo usarla. Esto puede incluir reemplazos de nicotina (gomas de mascar, spray, parches o inhaladores) o medicamentos recetados como bupropion hidrocloreto o vareniclina. Puede preguntarle a alguien sobre un programa para dejar de fumar.

4. Planifique su día para dejar de fumar. Deseche los cigarrillos, cerillos, encendedores y ceniceros de su casa. Encuentre sustitutos saludables para el cigarrillo. Tenga con usted goma de mascar sin azúcar o mentas. Mastique zanahorias o ramas de apio.

5. Deje de fumar en el día que escogió para dejar de fumar.

¿Qué sucede si fumo después de haber dejado de fumar?

Es difícil ser no fumador una vez que se ha probado un cigarrillo, entonces haga todo lo que pueda para evitar probar el “primero.” El impulso de fumar desaparecerá.

(continuado)



Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles.
Si fuma después de dejar de fumar:

- Esto no significa que usted volvió a ser un fumador. Haga algo para volver al camino correcto.
- No se castigue ni se culpe, dígame a usted mismo que sigue siendo un no fumador.
- Piense en la razón por la cual fumó y decida qué hacer diferente la próxima vez.
- Firme un contrato comprometiéndose a seguir siendo un no fumador.

¿Qué sucede cuando dejo de fumar?

- Recuperará el sentido del olfato y del gusto.
- Su tos de fumador desaparecerá.
- Su sistema digestivo volverá a la normalidad.
- Respirará con mayor facilidad.
- Se liberará de la suciedad, el olor y las quemaduras en la ropa.
- Mejorará sus posibilidades de vivir más tiempo y tener menos posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón, ataques al cerebro, enfermedades de los pulmones y cáncer.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 **Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud.** Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
- 2 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 3 Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o visítenos en línea en **StrokeAssociation.org**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cuándo desaparecerá la ansiedad?

¿Cómo puedo evitar subir de peso?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.

El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!



American
Heart
Association®