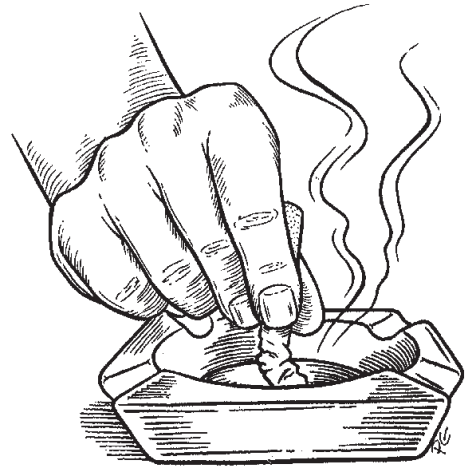


¿Cómo puedo dejar de fumar?

¿Qué pasa si recupero los viejos hábitos?

Fumar cigarrillos encabeza la lista como el factor de riesgo prevenible más importante de la principal causa de muerte: las enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos. La larga lista de enfermedades y muertes causadas por el tabaquismo es alarmante. El tabaquismo también hace daño a miles de no fumadores, incluso a bebés y niños, que resultan expuestos al humo de los cigarrillos.

Si usted fuma, tiene un buen motivo de preocupación por el efecto del tabaco sobre su salud, la de sus seres queridos y la de los demás. Usted podría pasar a ser una de las más de 440,000 personas que mueren cada año con relación al tabaquismo. Cuando deja de fumar ¡reduce enormemente ese riesgo!



¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

Su riesgo de enfermedades del corazón y ataque cerebral comienza a disminuir cuando usted deja de fumar, sin importar cuánto fumaba ni por cuánto tiempo usted ha fumado. ¡Con el tiempo su riesgo será casi el mismo que si nunca hubiera fumado!

¿Cómo dejo de fumar?

Primer paso

- Haga una lista de las razones que tiene para dejar de fumar y léala varias veces al día.
- Envuelva su paquete de cigarrillos con papel y gomas elásticas. Cada vez que fume, escriba la hora del día, cómo se siente y lo importante que es ese cigarrillo para usted en una escala del 1 al 5.
- Vuelva a envolver el paquete.

Segundo paso

- Siga leyendo su lista de razones y si puede agréguale cosas.
- No lleve fósforos, y guarde sus cigarrillos en un sitio que no le sea fácil alcanzar.
- Trate de fumar menos cigarrillos cada día, y trate de no fumar los que no son más importantes.

Tercer paso

- Continúe con el Segundo paso. Fije una fecha objetivo para dejar de fumar.
- No compre un paquete nuevo hasta que no termine el que está fumando.
- Intente dejar de fumar por 48 horas a la vez.

Cuarto paso

- Deje de fumar completamente. Tire todos los cigarrillos y fósforos. Esconda los encendedores y los ceniceros.
- ¡Manténgase ocupado! Vaya al cine, haga ejercicio, haga largas caminatas, ande en bicicleta.
- Evite situaciones y "desencadenantes" relacionados con el cigarrillo.
- Encuentre sustitutos saludables a fumar.

- Lleve chicle sin azúcar o caramelos artificialmente edulcorados. Coma bastoncitos de zanahoria o apio. Intente hacer manualidades u otras actividades con las manos.
- Cuando le den impulsos de fumar, haga ejercicios de respiración profunda.

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

Es difícil seguir sin fumar después de volver a fumar un cigarrillo, por lo tanto haga todo lo posible para evitar ese "uno". El impulso de fumar pasará. Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles. Si fuma después de dejar de fumar:

- Esto no significa que ha vuelto a ser fumador - tome acción ahora para volver a encaminarse.
- No se castigue a sí mismo – dígame que sigue siendo un no fumador.
- Piense en por qué fumó y decida qué hacer distinto la próxima vez.
- Firme un contrato para seguir siendo un no fumador.

¿Qué sucede después de que dejo de fumar?

- Sus sentidos de olfato y gusto regresan.
- La tos del fumador desaparece.
- Su sistema digestivo vuelve a la normalidad.
- Se siente vivo y lleno de energía.
- Respira mucho mejor.
- Subir escaleras es más fácil.
- Está libre del desorden, mal olor y quemaduras en la ropa.
- Se siente libre de la "necesidad" de cigarrillos.
- Vivirá más y tendrá menos probabilidades de enfermedad cardíaca, ataque cerebral, enfermedad pulmonar y cáncer.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia también podrían estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite americanheart.org para obtener más información sobre las enfermedades del corazón.

3. Para obtener información sobre el ataque cerebral, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de 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 su próxima visita al proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Cuándo desaparecerán los impulsos?

¿Cómo puedo evitar aumentar de peso?

Su contribución a American Heart Association respalda la investigación que ayuda a que publicaciones como esta sean posibles.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en americanheart.org/statistics.