



**deje de
fumar**



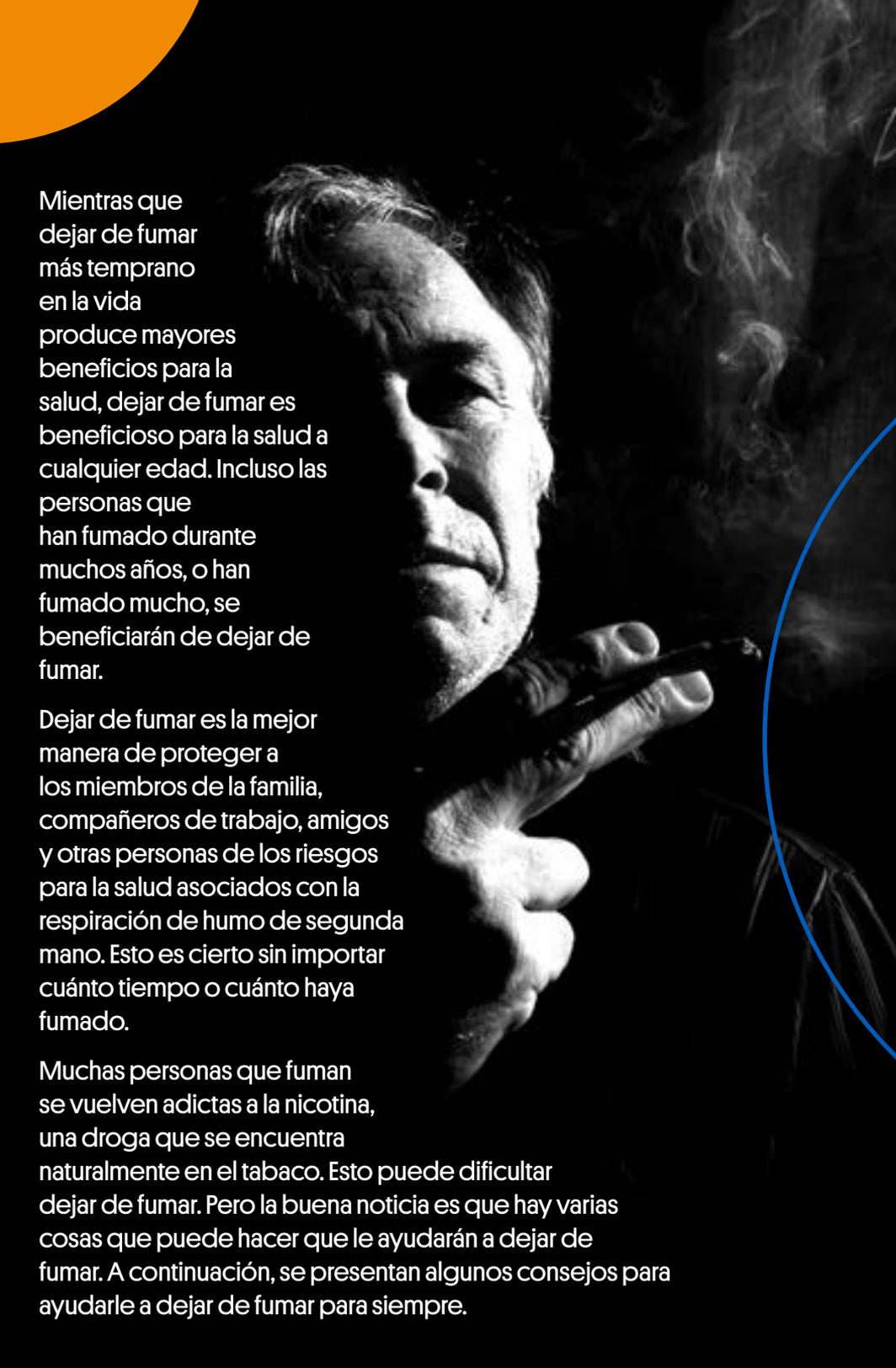
DEJE DE FUMAR

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud y bienestar.

Algunos beneficios de dejar de fumar incluyen:

- Mejora el estado de salud y aumenta la calidad de vida.
- Reduce el riesgo de muerte prematura y puede añadir hasta 10 años de vida.
- Reduce el riesgo de muchos efectos adversos para la salud, incluidos los resultados pobres en cuanto a la salud reproductiva, las enfermedades cardiovasculares, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el cáncer.
- Beneficia a las personas ya diagnosticadas con cardiopatía coronaria o EPOC
- Beneficia la salud de las mujeres embarazadas, sus fetos y bebés.
- Reduce la carga financiera que el tabaquismo impone a las personas que fuman, los sistemas de salud y la sociedad.





Mientras que dejar de fumar más temprano en la vida produce mayores beneficios para la salud, dejar de fumar es beneficioso para la salud a cualquier edad. Incluso las personas que han fumado durante muchos años, o han fumado mucho, se beneficiarán de dejar de fumar.

Dejar de fumar es la mejor manera de proteger a los miembros de la familia, compañeros de trabajo, amigos y otras personas de los riesgos para la salud asociados con la respiración de humo de segunda mano. Esto es cierto sin importar cuánto tiempo o cuánto haya fumado.

Muchas personas que fuman se vuelven adictas a la nicotina, una droga que se encuentra naturalmente en el tabaco. Esto puede dificultar dejar de fumar. Pero la buena noticia es que hay varias cosas que puede hacer que le ayudarán a dejar de fumar. A continuación, se presentan algunos consejos para ayudarlo a dejar de fumar para siempre.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO



- Elija una fecha en la que dejará de fumar por completo. Cuénteles a todos sus amigos y familiares acerca de su plan para dejar de fumar en esa fecha.
- No intente reducir lentamente el número de cigarrillos que está fumando. Elija una fecha para dejar de fumar y deje de fumar por completo a partir de ese día.
- Deshágase de todos los cigarrillos.
- Limpie y retire todos los ceniceros de su hogar, trabajo y automóvil.
- En una tarjeta, anota tus razones para dejar de fumar. Lleve la tarjeta con usted y léalo cuando tenga ganas de fumar.
- Limpie su cuerpo de nicotina. Beba suficiente agua y líquidos para mantener la orina clara o de color amarillo pálido. Haga esto después de dejar de fumar para eliminar la nicotina del cuerpo.
- Aprenda a predecir sus estados de ánimo. No permita que una mala situación sea la excusa para fumarse un cigarrillo. Algunas situaciones en su vida podrían tentarle a querer un cigarrillo.
- Nunca piense "sólo un cigarrillo"; esto le llevará a querer otro y otro. Recuerde su decisión de renunciar.



- Cambiar los hábitos asociados con el tabaquismo. Si fumaba mientras conducía, o cuando se siente estresado, pruebe otras actividades para reemplazar el tabaquismo. Levántese cuando beba su café. Cepíllese los dientes después de comer. Siéntese en una silla diferente cuando lea el periódico. Evite el alcohol mientras intenta dejar de fumar, y trate de beber menos bebidas con cafeína. El alcohol y la cafeína pueden instarle a fumar.

- Evite los alimentos y bebidas que pueden desencadenar el deseo de fumar, como los alimentos azucarados o picantes y el alcohol.

- Pídale a las personas que fuman que no fumen a su alrededor.

- Tenga algo planeado para hacer justo después de comer o tomar una taza de café. Por ejemplo, planifique dar un paseo o hacer ejercicio.

- Pruebe un ejercicio de relajación para calmarse y disminuir el estrés. Recuerde, puede estar tenso y nervioso durante las primeras 2 semanas después de dejar de fumar, pero esto pasará.

- Encuentre nuevas actividades para mantener sus manos ocupadas. Juegue con un bolígrafo, una moneda o una banda de goma. Haga garabatos o dibuje cosas en papel.

- Cepíllese los dientes justo después de comer. Esto ayudará a reducir el antojo del sabor del tabaco después de las comidas. También puede probar el enjuague bucal.

- Utilice sustitutos orales en lugar de cigarrillos. Pruebe usar gotas de limón, zanahorias, palitos de canela o goma de mascar. Manténgalos a mano para que estén disponibles cuando tenga ganas de fumar.

- Cuando tenga ganas de fumar, pruebe respirar profundamente.

- Designe su hogar como un área para no fumadores.

- Si usted es un fumador crónico, pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de una receta para goma de mascar de nicotina; esto puede aliviar su retirada de la nicotina.

- Recompénsese a sí mismo. Ponga a un lado el dinero que se hubiese gastado en cigarrillos y cómprese algo de su agrado.

- Busque el apoyo de otros. Únase a un grupo de apoyo o programa para dejar de fumar. Pídale a alguien en casa, o en el trabajo, que le ayude con su plan para dejar de fumar.

- Pregúntese siempre: "¿Necesito este cigarrillo o esto es sólo un reflejo?" Dígase: "Hoy, elijo no fumar" o "No quiero fumar". Se está recordando a sí mismo su decisión de renunciar.

- No reemplace el consumo de cigarrillos por cigarrillos electrónicos (comúnmente llamados e-cigarettes). Se desconoce la seguridad de los mismos y algunos pueden contener sustancias químicas nocivas.

- Si sufre una recaída, ¡no se rinda! Planifique con anticipación y piense en lo que hará la próxima vez que tenga ganas de fumar.



¿CÓMO ME SENTIRÉ CUANDO DEJE DE FUMAR?

Usted puede tener síntomas de abstinencia porque su cuerpo está acostumbrado a la nicotina [la sustancia adictiva en los cigarrillos]. Usted puede anhelar cigarrillos, estar irritable, sentir mucha hambre, toser a menudo, tener dolores de cabeza o tener dificultad para concentrarse. Los síntomas de abstinencia son sólo temporales. Son más fuertes cuando usted deja de fumar por primera vez, pero se irán dentro de 10-14 días. Cuando se presenten síntomas de abstinencia, mantenga el control. Piense en sus razones para dejar de fumar.

Recuerde que estos son signos de que su cuerpo está sanando y acostumbrándose a estar sin cigarrillos. Recuerde que los síntomas de abstinencia son más fáciles de tratar que las principales enfermedades que el tabaquismo puede causar.

Incluso después de que ya no fume, espere impulsos periódicos de fumar. Sin embargo, estos antojos son generalmente de corta duración y desaparecerán tanto si fuma como si no. **¡No fume!**



Recursos disponibles para ayudar a dejar de fumar

Apoyo y educación en grupo
LMC Healthy Living Centers

Obtenga asesoría confidencial gratuita a través de
un teléfono de renuncia **(1-800-QUIT-NOW)**

Utilice recursos en línea gratuitos como: **CDC.gov/quit** y **Smokefree.gov**

Regístrese para programas de mensajes de texto gratuitos como:
SmokefreeTXT (text QUIT to 47848)

Utilice una aplicación móvil como **quitSTART**

O hable con su proveedor de atención médica con respecto a medicamentos como la Terapia de Reemplazo de Nicotina [NRT] u otros medicamentos con receta que tal vez pueda ayudarle.

Referencia

<https://www.cdc.gov/tobacco>



El contenido de este folleto sólo tiene propósitos informativos. No pretende reemplazar la evaluación de su médico. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico.