

Como puedo dejar de fumar?



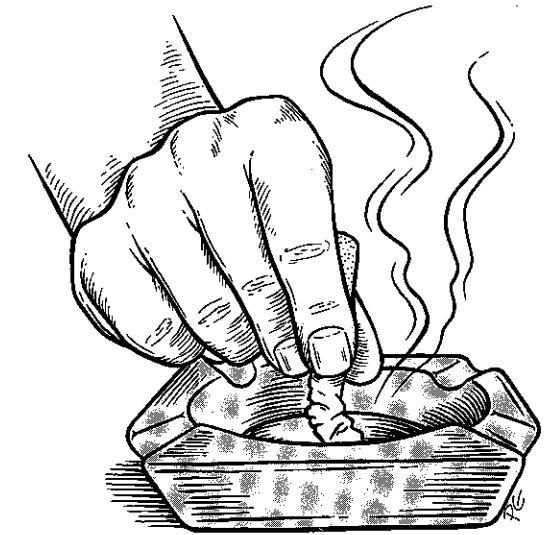
¿Cómo puedo dejar de fumar?

¿Por qué debería dejar de fumar?

Fumar cigarrillos encabeza la lista de los principales factores de riesgo de nuestra primera causa de muerte — las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. De hecho, casi una quinta parte de las muertes por enfermedades del corazón son por fumar. La larga lista de enfermedades y de muertes por fumar cigarrillos es de dar miedo. Fumar también perjudica a miles de no fumadores que están expuestos al humo del cigarrillo. Causa infecciones, enfermedades y la muerte a bebés y a niños.

Si fuma, usted tiene una buena razón para preocuparse sobre sus efectos en su salud y en la salud de sus seres queridos y de otros. Usted puede ser una de las más de 400,000 personas que mueren cada año por fumar.

Cuando deja de fumar, usted reduce ese riesgo ¡enormemente!



En cuanto deja de fumar, usted tiene menos posibilidades de tener un ataque al corazón. Si ya tuvo un ataque al corazón y deja de fumar ahora, ¡reducirá su riesgo de tener otro!

¿Es muy tarde para dejar de fumar?

No importa ni cuánto ni por cuánto tiempo haya fumado. Cuando usted deja de fumar, se reduce su riesgo de tener una enfermedad del corazón. Tres años después de haber dejado, su riesgo de una

enfermedad del corazón es casi el mismo que si nunca hubiera fumado. ¡Eso es como recuperar la salud que usted casi perdió!

¿Cómo dejo de fumar?

Primer Paso

- Escriba las razones para dejar de fumar y léalas diariamente.
- Envuelva la cajetilla de cigarrillos con papel y sujételo con ligas. Cuando fume, anote la hora del día, cómo se siente, y qué importancia tiene ese cigarrillo para usted (en 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 fósforos y tenga los cigarrillos fuera de su alcance.
- Cada día, trate de fumar menos cigarrillos, tratando de no fumar los que no son los más importantes.

Tercer Paso

- Continúe con el Segundo Paso.
- No compre una nueva cajetilla hasta que termine la que está fumando.
- Cambie de marca dos veces durante la semana, cada vez por una marca con menos alquitrán y nicotina.
- Trate de dejar de fumar por 48 horas seguidas.

Cuarto Paso

- Deje de fumar completamente.
- Aumente su actividad física.
- Evite las situaciones que usted asocia con fumar cigarrillos.
- Encuentre un sustituto saludable para fumar.
- 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 le pasarán. Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles. Si usted fuma después de haber dejado:

- Eso no significa que usted es otra vez un fumador —

- haga algo ahora para volver al buen camino.
- No se castigue — usted sigue siendo un no fumador.
- Piense por qué fumó y decida lo que hará la próxima vez que sienta ganas de fumar.
- Firme un contrato para seguir siendo un no fumador.

¿Qué pasa después de que deje?

- El sentido del olfato y del gusto vuelven.
- La tos del fumador desaparece.
- Va a digerir más normalmente.
- Se sentirá con vida y lleno de energía.
- Respirará más fácilmente.
- Le será más fácil subir escaleras.

- Se sentirá sin el desorden, el olor y las quemaduras en la ropa.
- Se sentirá sin la "necesidad" de los cigarrillos.
- Vivirá más tiempo y tendrá menos posibilidades de las enfermedades del corazón, de los pulmones y del cáncer.

¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a su Asociación Americana del Corazón local al 1-800-242-8721.
- Si usted tiene una enfermedad del corazón, sus

familiares también pueden estar en más peligro. Es muy importante para ellos el hacer cambios ahora para reducir su riesgo.

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya a ver a su médico. Por ejemplo:

¿Cuándo se me quitarán las ganas de fumar?

¿Cómo puedo evitar aumentar de peso?



National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
1-800-AHA-USA1