



SMOKING FACTS AND TIPS FOR QUITTING

Resource Id#: 5107

Smoking Facts and Tips for Quitting

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
NATIONAL CANCER INSTITUTE



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
National Institutes of Health

NIH Publication No. 94-3405(S)
April 1994

FACTS ABOUT SMOKING



Hurting Others

- ▶ *Smoking harms not just the smoker, but also family members, coworkers, and others who breathe the smoker's cigarette smoke, called secondhand smoke.*
- ▶ *Among infants to 18 months of age, secondhand smoke is associated with as many as 300,000 cases of bronchitis and pneumonia each year.*

Hurting Yourself

- ▶ *Smoking is an addiction. Tobacco smoke contains nicotine, a drug that is addictive and can make it very hard to quit.*
- ▶ *More than 400,000 deaths in the U.S. each year are from smoking-related illnesses. Smoking greatly increases your risks for lung cancer and many other cancers.*
- ▶ *Secondhand smoke from a parent's cigarette increases a child's chances for middle ear problems, causes coughing and wheezing, and worsens asthma conditions.*
- ▶ *If both parents smoke, a teenager is more than twice as likely to smoke than a young person whose parents are both nonsmokers. In households where only one parent smokes, young people are also more likely to start smoking.*

QUITTING TIPS

▶ *Pregnant women who smoke are more likely to deliver babies whose weights are too low for the babies' good health. If all women quit smoking during pregnancy, about 4,000 new babies would not die each year.*

▶ *Quitting smoking cuts the risk of lung cancer, many other cancers, heart disease, stroke, other lung diseases, and other respiratory illnesses.*

▶ *Ex-smokers have better health than current smokers. Ex-smokers have fewer days of illness, fewer health complaints, and less bronchitis and pneumonia than current smokers.*

▶ *Quitting smoking saves money. A pack-a-day smoker who pays \$2 per pack can expect to save more than \$700 per year. It appears that the price of cigarettes will continue to rise in coming years, as will the financial rewards of quitting.*

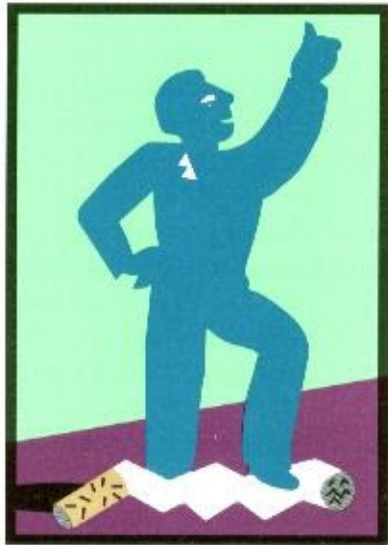
▶ *Quitting smoking makes a difference right away—you can taste and smell food better. Your breath smells better. Your cough goes away. This happens for men and women of all ages, even those who are older. It happens for healthy people as well as for those who already have a disease or condition caused by smoking.*

Getting Ready To Quit

- ▶ *Set a date for quitting. If possible, have a friend quit smoking with you.*
- ▶ *Notice when and why you smoke. Try to find the things in your daily life that you often do while smoking (such as drinking your morning cup of coffee or driving a car).*
- ▶ *Change your smoking routines: Keep your cigarettes in a different place. Smoke with your other hand. Don't do anything else when smoking. Think about how you feel when you smoke.*
- ▶ *Smoke only in certain places, such as outdoors.*
- ▶ *When you want a cigarette, wait a few minutes. Try to think of something to do instead of smoking; you might chew gum or drink a glass of water.*
- ▶ *Buy one pack of cigarettes at a time. Switch to a brand of cigarettes you don't like.*

On the Day You Quit

- ▶ *Get rid of all your cigarettes. Put away your ashtrays.*
- ▶ *Change your morning routine. When you eat breakfast, don't sit in the same place at the kitchen table. Stay busy.*
- ▶ *When you get the urge to smoke, do something else instead.*
- ▶ *Carry other things to put in your mouth, such as gum, hard candy, or a toothpick.*
- ▶ *Reward yourself at the end of the day for not smoking. See a movie or go out and enjoy your favorite meal.*



Staying Quit

- ▶ Don't worry if you are sleepier or more short tempered than usual; these feelings will pass.
- ▶ Try to exercise—take walks or ride a bike.
- ▶ Consider the positive things about quitting, such as how much you like yourself as a non-smoker, health benefits for you and your family, and the example you set for others around you. A positive attitude will help you through the tough times.

- ▶ When you feel tense, try to keep busy, think about ways to solve the problem, tell yourself that smoking won't make it any better, and go do something else.
- ▶ Eat regular meals. Feeling hungry is sometimes mistaken for the desire to smoke.
- ▶ Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- ▶ Let others know that you have quit smoking—most people will support you. Many of your smoking friends may want to know how you quit. It's good to talk to others about your quitting.
- ▶ If you slip and smoke, don't be discouraged. Many former smokers tried to stop several times before they finally succeeded. Quit again.

If you need more help, see your doctor. He or she may prescribe nicotine gum or a nicotine patch to help you break your addiction to cigarettes.

For more information about quitting, please call 1-800-4-CANCER, the National Cancer Institute's toll-free Cancer Information

Service, or 1-800-ACS-2345, the American Cancer Society's Cancer Response System. Or look in your local phone directory for smoking cessation resources that may be available in your area, such as local chapters of the American Cancer Society, American Lung Association, American Heart Association or state and local health departments.

DATOS Y CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

A stylized illustration of a purple and orange sneaker. The laces are replaced by several lit cigarettes with white filters and brown ends. The shoe is shown from a side profile, with a white sock and a white shoe insert visible. The background is split into a light green upper half and a dark blue lower half.

INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD
INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER



DEPARTAMENTO DE SALUD Y
SERVICIOS SOCIALES DE LOS
ESTADOS UNIDOS
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud

Smoking Facts and Tips for Quitting
Publicación del NIH Número 94-3405(S)
Abril de 1994

DATOS ACERCA DEL FUMAR CIGARRILLOS



El daño que causa a los demás

▶ *El fumar no hace daño solamente al fumador, sino también a su familia, a sus compañeros de trabajo y a otros que respiran el humo del cigarrillo. Esto se conoce como inhalación pasiva o indirecta del humo del cigarrillo.*

▶ *Tantos como 300.000 casos de bronquitis y pulmonía por año, en bebés de hasta 18 meses, están relacionados con la inhalación indirecta del humo del cigarrillo.*

▶ *El niño que inhale indirectamente el humo de los cigarrillos de los padres tiene mayores probabilidades de desarrollar problemas en el oído medio, padecer de tos y respiración jadeante, y que empeore las condiciones asmáticas.*

▶ *Si ambos padres fuman, un adolescente tiene más del doble de probabilidades de fumar que un joven cuyos*

El daño que causa al fumador

▶ *El fumar es una adicción. El humo del tabaco contiene nicotina, una droga que causa adicción. Esta adicción hace que sea muy difícil, pero no imposible, el dejar de fumar.*

▶ *Más de 400.000 personas, por año, mueren en los Estados Unidos debido a alguna enfermedad relacionada con el fumar cigarrillo. Fumar aumenta bastante el riesgo de padecer de cáncer del pulmón y de muchos otros tipos de cáncer.*

padres no fuman. En aquellos hogares en donde uno de los padres fuma, la probabilidad de que los jóvenes comiencen a fumar es también alta.

- ▶ Las mujeres que fuman cuando están embarazadas tienen mayor probabilidad de dar a luz bebés que pesen muy poco, lo cual afecta la salud del bebé. Si todas las mujeres dejaran de fumar durante el embarazo, se podrían evitar aproximadamente 4.000 muertes de bebés por año.

¿Por qué debe dejar de fumar?

- ▶ Dejar de fumar produce beneficios inmediatos. Podrá saborear mejor los alimentos, el aliento mejorará y la tos desaparecerá. Estos beneficios los pueden disfrutar los hombres y mujeres de todas las edades, inclusive las personas mayores de edad. También los pueden disfrutar las personas sanas, como las que sufren de

enfermedades o de cierta condición médica causada por el cigarrillo.

- ▶ Dejar de fumar disminuye el riesgo de desarrollar cáncer del pulmón y otros tipos de cáncer, enfermedades del corazón, embolia cerebral, enfermedades del pulmón y otras enfermedades respiratorias.
- ▶ Los exfumadores son más saludables que los fumadores, se enferman con menos frecuencia, se quejan menos de su salud y padecen menos bronquitis y pulmonías.
- ▶ Dejar de fumar le ayudará a ahorrar dinero. Un fumador que consume 1 cajetilla de cigarrillos por día y que paga 2 dólares por cajetilla cuenta con un ahorro de más de 700 dólares por año. Se estima que el precio de los cigarrillos continuará aumentando en los próximos años, por lo tanto, las recompensas económicas al dejar de fumar serán mayores.

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

Prepárese para dejar de fumar...

- ▶ Seleccione una fecha para dejar de fumar. Si es posible, pídale a un amigo que deje de fumar con usted.
- ▶ Piense en las razones por las cuales fuma; también piense cuando lo hace. Trate de identificar las actividades que hace, en su vida diaria, mientras fuma (tales como tomar su taza de café por la mañana o manejar el automóvil).
- ▶ Cambie sus rutinas asociadas al fumar cigarrillos: guarde los cigarrillos en un lugar diferente. Cuando fume, use la mano contraria. No haga nada cuando esté fumando. Cuando esté fumando sólo piense en su estado de ánimo.
- ▶ Fume solamente en ciertos lugares, al aire libre.
- ▶ Cuando desee un cigarrillo, espere un par de minutos. Trate de pensar en algo que

hacer en vez de fumar (puede masticar chicle o beber un vaso de agua).

- ▶ Compre sólo una cajetilla de cigarrillos a la vez. Cambie la marca de cigarrillos por aquella que no le guste.

El día que deja de fumar...

- ▶ Tire sus cigarrillos. Guarde sus ceniceros.
- ▶ Cambie sus actividades de la mañana. No use la misma silla que antes al sentarse a la mesa para desayunar. Manténgase ocupado.
- ▶ Cuando sienta deseos de fumar, haga otras cosas.
- ▶ Lleve siempre consigo algo para poner en la boca como chicle, caramelos o un palillo de dientes.
- ▶ Al final del día, dése un premio por no haber fumado. Vea una buena película o salga de la casa y disfrute de su comida favorita.



Siga sin fumar...

- ▶ No se preocupe si se siente de mal humor o soñoliento; estas sensaciones se le pasarán.
- ▶ Trate de hacer más ejercicios (camine, monte bicicleta).
- ▶ Piense en los beneficios de haber dejado de fumar: su imagen personal, una mejor salud para usted y su familia, y el buen ejemplo que da a los demás. Una actitud positiva le será muy útil durante los momentos difíciles.

- ▶ Cuando se sienta tenso, trate de mantenerse ocupado, piense en formas de solucionar el problema, dígame a usted mismo que si fuma no va a mejorar la situación, y haga cualquier otra cosa.
- ▶ Coma alimentos con regularidad para evitar el hambre. Sentir hambre a veces se puede confundir con el deseo de fumar.
- ▶ Tenga una alcancía para guardar el dinero con el que antes compraba cigarrillos.
- ▶ Dígame a otras personas que ha dejado de fumar—la mayoría le dará apoyo. Muchos de sus amigos que aún fuman querrán saber cómo usted logró dejar de fumar. Es bueno para usted hablarles sobre esta experiencia.
- ▶ Si vuelve a fumar no se sienta desanimado. Muchas personas que han dejado de fumar lo intentaron varias veces antes de lograr el éxito finalmente. Deje de fumar nuevamente.

Si necesita más ayuda, consulte a su médico. El o ella le recetará una goma de mascar (chicle) con nicotina o un parche de nicotina para ayudarle a romper su adicción a los cigarrillos.

Para obtener más información acerca de cómo dejar de fumar, llame gratuitamente al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER), el Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del

Cáncer, o al 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345), el Sistema de Respuestas a Preguntas sobre el Cáncer de la Sociedad Americana contra el Cáncer. Busque los recursos disponibles para dejar de fumar en el directorio telefónico de su zona, tales como las oficinas locales de la Sociedad Americana contra el Cáncer, la Asociación Americana del Pulmón, la Asociación Americana del Corazón, o los departamentos estatales y locales de salud.