



American Heart Association.

Healthy for Good™

CÓMO DEJAR DE FUMAR



CONOZCA LOS RIESGOS

El primer paso para dejar de fumar, vapear y consumir tabaco es comprender los riesgos y los efectos que tiene sobre usted y su familia.

- ➔ Un año después de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía se ve reducido a la mitad.
- ➔ Fumar es la principal causa evitable de muerte en los EE. UU. Está relacionado con aproximadamente un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas y el 90% de cánceres pulmonares.
- ➔ Fumar daña su sistema circulatorio y aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades.
- ➔ Los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos y los productos del tabaco contienen numerosas sustancias químicas tóxicas, al igual que el humo, el vapor y los líquidos.
- ➔ El consumo de tabaco y la adicción a la nicotina representan una crisis cada vez más grave entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Puede ser una de las millones de personas que consiguen dejarlo cada año.
- ➔ Vapeo y tabaquismo pasivo.
- ➔ Aproximadamente la mitad de los niños de los EE. UU. entre 3 y 11 años se encuentran expuestos al humo y vapor indirecto.



DISEÑE UN PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Es más probable que deje de fumar para siempre si prepara un plan que se adapte a su estilo de vida.

FIJE una fecha para dejar de fumar de no más de 7 días.

ELIJA un método: del todo o poco a poco.

DECIDA si necesita ayuda de un profesional de la salud, un sustituto de la nicotina o algún medicamento.

PREPÁRESE para el día que fijó. Piense en cómo va a enfrentar la ansiedad y los impulsos.

DÉJELO el día que fijó.



CONSEJOS



ENFRENTA LAS GANAS DE FUMAR

Conozca qué factores las desencadenan, ya sean físicos o mentales, y planifique cómo enfrentarlos. Evite las situaciones que le provoquen ganas de fumar o de consumir tabaco hasta que esté seguro de que puede manejarlas.



MANTÉNGASE ACTIVO

La actividad física puede ayudarlo a controlar el estrés y las ganas de fumar después de dejarlo. También se sentirá mejor.



CONTROLE EL ESTRÉS

Aprenda otras formas saludables para controlar el estrés después de dejar de fumar.



OBTENGA APOYO

Un sistema o programa de apoyo puede ayudarlo con algunas de las dificultades más comunes para dejar de fumar. [1-800-QuitNow](https://www.heart.org/lifes8)



PERSEVERE

Dejar de fumar requiere de mucha fuerza de voluntad. Dese un premio cuando alcance sus metas y perdónese cuando dé un paso atrás. Retome el rumbo en cuanto sea posible para dejar el hábito para siempre.

Obtenga más información en [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8)