

Aprenda cómo dejar de fumar para siempre.

Hoy en día hay más ex fumadores que fumadores actuales. Sea uno de los miles de estadounidenses que han dejado de fumar.

¡Dé el Primer Paso!

¡Decidir dejar de fumar o de consumir tabaco es el primer paso! Dejar de fumar reduce considerablemente el riesgo de enfermedad y muerte prematura. También puede hacer que se vea y sienta mejor. Es posible que se necesiten varios intentos para dejar de fumar, así que no se desanime. ¡Muchos otros lo han hecho y usted también puede hacerlo!

Beneficios de dejar de fumar

Hay muchos beneficios de dejar de fumar. Aquí se mencionan algunos de ellos.

- Menor riesgo de cáncer de pulmón y de muchos otros tipos de cáncer.
- Reducción del riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y enfermedad vascular periférica (estrechamiento de los vasos sanguíneos fuera del corazón).
- Reducción de los síntomas respiratorios, como tos, sibilancias y dificultad para respirar.
- Reducción del riesgo de desarrollar algunas enfermedades pulmonares (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, también conocida como EPOC, una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos).
- Reducción del riesgo de infertilidad en mujeres en edad fértil. Las mujeres que dejan de fumar durante el embarazo también reducen el riesgo de tener un bebé de bajo peso al nacer.

Cómo dejar de fumar

- Desarrolle su plan para dejar de fumar.
- Establezca una fecha para dejar de fumar.
- Escoja sus razones para dejar de fumar y desarrolle una estrategia para lidiar con los deseos de fumar.
- Aprenda cuáles son sus factores desencadenantes para fumar. Estas son las cosas que usted hace a lo largo del día que le dan deseos de fumar. Los desencadenantes pueden ser situaciones como conducir, tomar café o terminar una comida. Elabore un plan para hacer frente a los factores desencadenantes.

- Obtenga ayuda. Hable con sus amigos y familiares acerca de su plan y pídale su apoyo.
- Pruebe una terapia de reemplazo de nicotina. Existen varios medicamentos de venta libre y recetados. Converse con su médico sobre cuál es la mejor opción para usted.

Cómo lidiar con las recaídas

No se desanime si tropieza. Usted es humano. Eso no significa que no pueda dejarlo. Piense en por qué tropezó y busque maneras de evitar la razón del tropiezo en el futuro. Siéntase orgulloso del tiempo que pasó sin fumar. Entonces empiece de nuevo. ¡Usted puede hacer esto!

Recursos de ayuda

Hay muchos recursos útiles disponibles para ayudarlo a dejar de fumar. Estos son algunos de ellos:

- Hable con su médico
- Llame al 1-800-QUIT NOW. Este es un servicio de apoyo telefónico gratuito.
- Pruebe un programa de mensajes de texto. Escriba QUIT al 47848 para el programa smokefree.gov
- Descargue una aplicación gratuita. Una aplicación puede ayudarlo a llevar un registro de los deseos de fumar y a entender sus patrones de fumado.
- ¡Llámenos! Podemos ayudarlo a encontrar un programa y los recursos que sean adecuados para usted.



Dejar de fumar no es fácil. A menudo se necesitan varios intentos para dejar de fumar. Y podría ser lo más difícil que haya hecho. Miles de personas han podido dejar de fumar, ¡así que usted también puede hacerlo!

Fuente: Oficina sobre Tabaquismo y Salud, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud