



¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar daña casi todos los tejidos y órganos del cuerpo, como su corazón y vasos sanguíneos. Fumar también daña a los no fumadores que están expuestos al humo como fumadores pasivos.

Si usted fuma, tiene una buena razón para preocuparse sobre el efecto que este hábito tiene en su salud, la de sus seres queridos y otras personas.

Decidir dejar de fumar es un gran paso, y mantener la decisión es igual de importante. Dejar de fumar no es fácil, pero otros lo han logrado y usted también puede.



¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. El año posterior a dejar de fumar, su riesgo de enfermedad coronaria disminuye en un 50%. Después de 10 años, su riesgo disminuirá al nivel de alguien que nunca ha fumado. A pesar de que pueda que ansie fumar un cigarrillo después de dejarlo, la mayoría de las personas siente que dejar de fumar es lo más positivo que han hecho para ellos mismos.

¿Cómo dejo de fumar?

Tendrá más posibilidades de dejar de fumar para siempre si se prepara para dos cosas: su último cigarrillo y las ansias, los impulsos y sentimientos que conlleva dejar de fumar. Piense dejar de fumar en 5 pasos:

- 1. Establezca un día para dejar de fumar.** Elija una fecha dentro de los siguientes siete días para dejar de fumar. Ponga a sus familiares y amigos al tanto, ya que serán los que seguramente apoyarán sus esfuerzos.
- 2. Elija un método para dejar de fumar.** Hay muchas formas de dejar de fumar. Algunas:
 - Deje de fumar en su Día para dejar de fumar.
 - Reduzca la cantidad de cigarrillos por día hasta que deje de fumar completamente.
 - Fume solo una parte del cigarrillo. Si usa este método, necesitará contar la cantidad de bocanadas que hace con cada cigarrillo y reducir la cantidad cada 2 a 3 días.

- 3. Decida si necesita alguna medicina u otro tipo de ayuda para dejarlo.** Hable con su proveedor de atención de la salud para debatir qué medicina es la mejor para usted y para obtener instrucciones sobre cómo usarla. Esto puede incluir reemplazos de nicotina (gomas de mascar, tabletas disolventes en la boca, espray, parches o inhaladores) o medicamentos recetados como bupropion hidrocloreuro o vareniclina. También puede pedir la recomendación de un programa para dejar de fumar.
- 4. Planifique su Día para dejar de fumar.** Deseche los cigarrillos, cerillos, encendedores, ceniceros y productos de tabaco de su casa, oficina y automóvil. Encuentre sustitutos saludables para el cigarrillo. Salga a caminar. Tenga con usted goma de mascar sin azúcar o mentas. Mastique zanahorias o ramas de apio.
- 5. Deje de fumar en el Día que escogió para dejar de fumar.**

¿Qué sucede si fumo después de haber dejado de fumar?

Es difícil ser no fumador una vez que se ha probado un cigarrillo, entonces haga todo lo que pueda para evitar probar el "primero". El impulso de fumar desaparecerá. Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles.

(continuado)



Si fuma después de dejar de fumar:

- Esto no significa que usted volvió a ser un fumador. Haga algo para volver al camino correcto.
- No se castigue ni se culpe, dígame a usted mismo que sigue siendo un no fumador.
- Piense en la razón por la cual fumó y decida qué hacer diferente la próxima vez.
- Firme un contrato comprometiéndose a seguir siendo un no fumador.

¿Qué sucede cuando dejo de fumar?

- Recuperará el sentido del olfato y del gusto.
- Su tos de fumador desaparecerá.
- Respirará con mayor facilidad.
- Se liberará de la suciedad, el olor y las quemaduras en la ropa.
- Aumentará sus posibilidades de vivir más y reducirá su riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, un boletín electrónico gratuito para pacientes cardíacos y sus familias en HeartInsight.org.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cuándo desaparecerá la ansiedad?

¿Cómo puedo evitar subir de peso?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.