



¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar daña casi todos los tejidos y órganos del cuerpo, como su corazón y vasos sanguíneos. La nicotina, uno de los principales químicos en los cigarrillos, causa que el ritmo cardíaco se acelere y la presión sanguínea se eleve. El monóxido de carbono que se produce al fumar también entra en la sangre y le roba oxígeno al cuerpo. Los no fumadores que están expuestos al humo de segunda mano también sufren daños.

Si usted fuma cigarrillos o cigarrillos electrónicos, tiene una buena razón para preocuparse sobre el efecto que este hábito tiene en su salud, la de sus seres queridos y la de 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 cigarrillos o cigarrillos electrónicos?

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dejar de fumar tiene beneficios a corto y largo plazo ya que se reduce el riesgo cardiovascular. No importa qué cantidad o por cuánto tiempo haya fumado cuando deja el hábito, su riesgo de sufrir alguna enfermedad cardíaca y ataque o derrame cerebral empieza a disminuir. Las personas que dejan de fumar, generalmente viven más tiempo que quienes continúan fumando.

A pesar de que se le pudiera antojar tabaco o nicotina después de dejar de fumar, 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 los antojos, impulsos y sentimientos que surgen al dejar de fumar. Piense en 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 de dejar de fumar.
- Reduzca la cantidad de cigarrillos por día o las veces que fumará cigarrillos electrónicos 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 profesional de la salud para determinar qué medicina es la mejor para usted y obtener instrucciones sobre cómo usarla. Las terapias pueden incluir reemplazos de nicotina (gomas de mascar, tabletas disolventes en la boca, espray, parches o un inhalador) o medicamentos recetados como bupropion hidrocloreto 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 fumar de su casa, oficina y automóvil. Encuentre

(continuado)



¿Cómo puedo dejar de fumar?

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 eligió para dejar de fumar.

¿Qué sucede si fumo un cigarro o cigarrillo electrónico 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. 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?

- Mejorará 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 tiempo y reducirá su riesgo de enfermedad del corazón y ataque o derrame cerebral.

¿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 ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra 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 profesional 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 y así reducir su riesgo, controlar una enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.