



# ¿Cómo puedo dejar de fumar?

## ¿Por qué debería dejar de fumar?

**F**umar cigarrillos encabeza la lista de los principales factores de riesgo de nuestra primera causa de muerte — las enfermedades del corazón y vasculares. De hecho, casi una quinta parte de las muertes por enfermedades del corazón se debe a fumar. La larga lista de enfermedades y de muertes por fumar cigarrillos asusta. Fumar también perjudica a miles de no fumadores que están expuestos al humo del cigarrillo, incluyendo a bebés y a niños.

Si fuma, usted tiene una buena razón para preocuparse por el efecto en su salud, en sus seres queridos y en otros. Usted podría convertirse en una de las más de 430,000 muertes por fumar por año. Cuando deja de fumar, usted reduce ese riesgo ¡increíblemente!



## ¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

No importa ni la cantidad ni el tiempo que haya fumado. Al dejar de fumar, su riesgo de tener enfermedades del corazón y ataques al

cerebro se reduce. Con el tiempo su riesgo será ¡casi como si nunca hubiera fumado!

## ¿Cómo dejo de fumar?

### Primer Paso

- Escriba sus razones para dejar de fumar y léalas varias veces al día.
- Envuelva la cajetilla de cigarrillos con papel y sujétela con ligas. Cada vez que fume, anote la hora del día, cómo se siente, y qué importancia tiene ese cigarrillo para usted usando una escala de 1 a 5.
- Vuelva a envolver la cajetilla.

### Segundo Paso

- Continúe leyendo su lista de razones y añádale algunas si puede.
- No lleve cerillos y tenga los cigarrillos fuera de su alcance.
- Cada día, trate de fumar menos cigarrillos, y trate de no fumar los que no son los más importantes.

### Tercer Paso

- Continúe con el Segundo Paso. Fije una fecha para dejar de fumar.
- No compre una nueva cajetilla hasta que no termine la que está fumando.
- Cambie de marca dos veces durante la semana, cada vez por una marca con menos alquitrán y nicotina.
- Trate de dejar de fumar por 48 horas seguidas.

### Cuarto Paso

- Deje de fumar completamente. Descarte todos los cigarrillos y los cerillos. Esconda los encendedores y los ceniceros.
- ¡Manténgase ocupado! Vaya al cine, haga ejercicio y caminatas largas, vaya a montar en bicicleta.

- 
- Evite las situaciones y las cosas que usted asocia con fumar cigarrillos.
  - Encuentre un sustituto saludable para fumar. Lleve chicle sin azúcar o mentas endulzadas artificialmente. Coma zanahorias o apio.

- Pruebe hacer artesanías o cosas con sus manos.
- Haga ejercicios de respiración profunda cuando sienta ganas de fumar.

---

## ¿Qué pasa si fumo después de haber dejado?

Es difícil seguir siendo un no fumador después de fumar un cigarrillo. Por eso, haga todo lo posible por evitar “ese cigarrillo”. Las ganas de fumar le pasarán. Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles. Si usted fuma después de haber dejado:

- Eso no significa que usted es otra vez un fumador — haga algo ahora para volver al buen camino.

- No se castigue o se culpe — dígame que usted sigue siendo un no fumador.
- Piense por qué fumó y decida lo que hará la próxima vez que eso ocurra.
- Firme un contrato para seguir siendo un no fumador.

---

## ¿Qué pasa después de que deje?

- El sentido del olfato y del gusto le vuelven.
- La tos del fumador se va.
- Va a digerir más normalmente.
- Se siente lleno de vida y de energía.
- Respira más fácilmente.
- Es más fácil subir escaleras.

- Se libra de la suciedad, del olor y de las quemaduras en la ropa.
- Se siente sin la “necesidad” de los cigarrillos.
- Vivirá más tiempo y tendrá menos probabilidades de tener ataques al cerebro, cáncer y enfermedades del corazón o de los pulmones.

---

## ¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.

- Si usted tiene una enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, sus familiares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.

---

## ¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

*Cuándo se me quitarán las ganas de fumar?*

*¿Cómo puedo evitar subir de peso?*

---

*Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.*