

# CÓMO DEJAR DE FUMAR

## 1 CONOCE LOS RIESGOS

El primer paso para dejar de fumar, vapear o consumir tabaco de otro modo es conocer los riesgos y las consecuencias para la salud que presenta para ti y para tu familia.

- ➔ Fumar es la causa de muerte más evitable en Estados Unidos. Se relaciona con aproximadamente un tercio de todas las muertes por cardiopatía y con un 90% de los tumores malignos de pulmón.
- ➔ 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.
- ➔ Alrededor de la mitad de los niños de entre 3 y 11 años de Estados Unidos están expuestos al humo y al vapor indirectos.
- ➔ El consumo de tabaco y la adicción a la nicotina representan una crisis cada vez más grave entre los adolescentes y los adultos jóvenes.
- ➔ Puedes ser una de las millones de personas que consiguen dejarlo cada año.
- ➔ Un año después de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía se ve reducido a la mitad



## 2 DISEÑA UN PLAN PARA DEJARLO

Es más probable que dejes para siempre el tabaco si diseñas un plan que se ajuste a tu estilo de vida.

**FIJA** una fecha para dejarlo que no sea superior a los próximos 7 días.

**ELIGE** un método: del todo o poco a poco.

**DECIDE** si necesitas ayuda de un profesional de la salud, un sustituto de la nicotina o algún medicamento.

**PREPÁRATE** para el día fijado. Piensa en cómo vas a enfrentarte a la ansiedad y a los impulsos.

**DÉJALO** el día que has fijado.

## 3 CONSEJOS



### AFRONTA LA ANSIEDAD

Sé consciente de los factores que te provocan ansiedad, tanto físicos como psicológicos, y piensa en cómo vas a enfrentarte a ellos. Evita situaciones en las que te gusta fumar o consumir tabaco de otro modo hasta que te sientas con confianza como para afrontarlas.



### HAZ EJERCICIO

La actividad física puede ser de ayuda para controlar el estrés y la ansiedad que provocan dejar de fumar. Además, te sentirás mejor. [heart.org/MoveMore](http://heart.org/MoveMore)



### CONTROLA EL ESTRÉS

Busca otras formas saludables de controlar el estrés que provoca dejar de fumar. [heart.org/BeWell](http://heart.org/BeWell)



### BUSCA AYUDA

Los sistemas de ayuda mutua o los programas de apoyo pueden ayudarte a superar algunas de las dificultades más habituales que se presentan al dejar de fumar. [1-800-QuitNow](http://1-800-QuitNow)



### NO TE RINDAS

Dejar de fumar requiere mucha fuerza de voluntad. Date un premio cuando consigas un logro y perdónate si das un paso atrás. Retoma el rumbo en cuanto sea posible para dejar el hábito para siempre.

MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/MYLIFECHECK](http://HEART.ORG/MYLIFECHECK) Y [HEART.ORG/TOBACCO](http://HEART.ORG/TOBACCO)