



American Heart Association.

Healthy for Good™

# CÓMO DEJAR EL TABACO



## ✓ **INFÓRMATE**

El primer paso para dejar de fumar, vapear y consumir tabaco es comprender los riesgos y el impacto en la salud que conllevan estas acciones para ti y tu familia.

- ➔ El riesgo de sufrir enfermedades cardíacas se reduce a la mitad tras 1 año después de haber dejado de fumar.
- ➔ El tabaquismo es una de las causas de muerte más evitable en EE. UU. Además, está relacionado con alrededor de un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas y el 90% de los casos de cáncer de pulmón.
- ➔ El tabaquismo daña tu sistema circulatorio y aumenta el riesgo de que padezcas múltiples enfermedades.
- ➔ Los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos y los productos derivados del tabaco contienen una variedad de productos químicos tóxicos, al igual que el humo, el vapor y los líquidos que expelen.
- ➔ El consumo de tabaco y la adicción a la nicotina es una crisis que aumenta entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Puedes ser una de las millones de personas que deja de fumar satisfactoriamente cada año.
- ➔ El vapeo y la exposición al humo.
- ➔ En EE. UU., aproximadamente el 40% de los niños de entre 3 y 11 años están expuestos al humo ambiental de tabaco.

## ✓ **HAZ UN PLAN PARA DEJAR EL TABACO**

Es más probable que dejes de fumar para siempre si te preparas, por lo que es mejor que elabores un plan que se adapte a tu estilo de vida.

**ESTABLECE** una fecha para dejar el tabaco dentro de los próximos 7 días.

**ELIGE** un método: parar de una vez o gradualmente.

**DECIDE** si necesitas ayuda de un profesional de cuidados de salud, un reemplazo de la nicotina o un medicamento.

**PREPÁRATE** para el día que dejes de fumar con la planificación de cómo lidiar con las ansias y los impulsos.

**DEJA EL TABACO** el día propuesto.



## **CONSEJOS PARA EL ÉXITO**



### **CONTROLA LOS IMPULSOS**

Aprende cuáles son tus factores desencadenantes, ya sean físicos o mentales, y elabora un plan para abordarlos. Evita situaciones que te hagan querer fumar o consumir tabaco hasta que te sientas seguro de que puedes controlar estos impulsos.



### **REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física te puede ayudar a controlar el estrés y las ansias cuando dejas el tabaco. Te sentirás mejor también.



### **CONTROLA EL ESTRÉS**

Aprende otras formas saludables de controlar el estrés por dejar de fumar.



### **OBTÉN APOYO**

Un sistema de compañerismo o un programa de apoyo pueden ayudarte a superar algunos de los problemas más comunes cuando dejas de fumar.  
**1-800-QuitNow**



### **CÚMPLELO**

Dejar el tabaco requiere mucha fuerza de voluntad. Recompénsate cuando alcances logros y perdónate si retrocedes. Recupera el equilibrio lo antes posible a fin de mantenerte en el camino y abandonar el consumo para siempre.

Obtén más información en [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8)