



¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar daña casi todos los tejidos y órganos del cuerpo, como tu corazón y vasos sanguíneos. La nicotina, una de las principales sustancias químicas en los cigarrillos, causa que el ritmo cardíaco se acelere y la presión arterial 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 fumas cigarrillos o cigarrillos electrónicos, tienes una buena razón para preocuparte sobre el efecto que este hábito tiene en tu salud, la de tus 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 y abandonar la adicción a la nicotina no es fácil, pero otros lo han logrado y tú también puedes.



¿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 hayas fumado cuando dejas el hábito, tu riesgo de sufrir alguna enfermedad cardíaca y derrame cerebral empieza a disminuir. Las personas que dejan de fumar, generalmente viven más tiempo que quienes continúan fumando.

A pesar de que se te 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?

Tendrás más posibilidades de dejar de fumar para siempre si te preparas para dos cosas: tu último cigarrillo y los antojos, impulsos y sentimientos que surgen al dejar de fumar. Piensa en dejar de fumar en 5 pasos:

1. Establece un día para dejar de fumar. Elige una fecha dentro de los siguientes siete días para dejar de fumar. Pon a tus familiares y amigos al tanto, ya que serán los que seguramente apoyarán tus esfuerzos.

2. Elige un método para dejar de fumar. Hay muchas formas de dejar de fumar, incluso:

- Deja de fumar en tu día de dejar de fumar.
- Reduce la cantidad de cigarrillos por día o las veces que fumarás cigarrillos electrónicos hasta que dejes de fumar completamente.
- Fuma solo una parte del cigarrillo. Si usas este método, necesitarás contar la cantidad de bocanadas que haces con cada cigarrillo y reducir la cantidad cada 2 a 3 días.

3. Decide si necesitas medicamentos u otro tipo de ayuda para dejarlo. Habla con tu profesional de la salud para encontrar qué medicina es la mejor para ti y obtener instrucciones sobre cómo usarla. Las terapias pueden incluir reemplazos de nicotina (gomitas de mascar, tabletas disolventes en la boca, spray o parches) o medicamentos recetados como clorhidrato de bupropión o vareniclina. También puedes pedir la recomendación de un programa para dejar de fumar.

4. Planifica tu día para dejar de fumar. Desecha los cigarrillos, cerillos, encendedores, ceniceros y productos de fumar de tu casa, oficina y automóvil. Encuentra

(continuado)



sustitutos saludables para el cigarrillo. Sale a caminar. Ten contigo goma de mascar sin azúcar o mentas. Mastica zanahorias o ramas de apio.

5. Deja de fumar en tu día 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 haz todo lo que puedas para evitar probar el "primero". El impulso de fumar desaparecerá. Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles. Si fumas después de dejar de fumar:

- Esto no significa que volviste a ser un fumador. Haz algo para volver al camino correcto.
- No te castigues ni te culpes, dite a ti mismo que sigues siendo un no fumador.
- Piensa en la razón por la cual fumaste y decide qué hacer diferente la próxima vez.
- Firma un contrato comprometiéndote a seguir siendo un no fumador.



¿Qué sucede cuando dejo de fumar?

- Mejorarán los sentidos del olfato y del gusto.
- Tu tos de fumador desaparecerá.
- Respirarás con mayor facilidad.
- Te liberarás de la suciedad, el olor y las quemaduras en la ropa.
- Aumentarás tus posibilidades de vivir más tiempo y reducirás tu riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visita heart.org para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

¿Cuándo desaparecerá la ansiedad?

¿Cómo puedo evitar subir de peso?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.