

Tabaquismo



El tabaquismo es muy peligroso para la salud. El dejar de fumar disminuye el riesgo de muerte por enfermedades del corazón, enfermedades vasculares, problemas pulmonares, cáncer y apoplejias. Consulte al proveedor de salud sobre cómo dejar de fumar. Existen muchos recursos, como clases, grupos de apoyo, medicamentos y otras ayudas para dejar de fumar. No es fácil dejar de fumar pero se puede lograr. A menudo se necesitan muchos intentos para que las personas dejen de fumar definitivamente. El dejar de fumar le ayudará a vivir mejor y por más tiempo.

Preparación Para Dejar de Fumar

Siga estos consejos para prepararse para dejar de fumar:

- Reduzca la cantidad de cigarrillos que fuma por día.
 - Fume solo medio cigarrillo cada vez que fume.
 - Fume solo durante las horas pares del día.
- Limpie los ceniceros y comience a guardarlos uno por uno. Limpie las cortinas, el auto, la oficina y todo lo que tenga olor a humo del tabaco.
- Busque apoyo.
 - Comente a su familia y sus amigos los planes de dejar de fumar, y pídale ayuda.
 - Convenza a un amigo o a su cónyuge de que deje de fumar con usted.
- Comience a hacer ejercicio antes de dejar de fumar.
- Cambie a una marca de cigarrillos que no le guste tanto.
- Elimine los encendedores adicionales.
- Si le gusta fumar con otras personas, comience a hacerlo solo.
- Comience a ser consciente de por qué fuma cada cigarrillo. Evite las cosas que hacen que fume.
- Elabore una lista de los 5 motivos principales para dejar de fumar. Lea esta lista todos los días.



- Elija una fecha para dejar de fumar y reduzca lentamente la cantidad de cigarrillos que fuma hasta llegar a esa fecha. En esa fecha, deje de fumar por completo. Si fuma mucho en el trabajo, deje de fumar durante las vacaciones.

El Día Que Deje de Fumar

- Deseche los cigarrillos, los encendedores y los ceniceros.
- Haga planes para ese día y manténgase ocupado. Pase tiempo en lugares donde no esté permitido fumar, como una biblioteca o el cine. Cambie su rutina.
- Beba agua, hasta 8 vasos. Esto ayudará a eliminar las sustancias químicas del cuerpo.
- Tenga a mano apio, goma de mascar sin azúcar, caramelos duros, pajillas o palillos de dientes para satisfacer la necesidad de tener algo en la boca.
- Intente relajarse. Inspire profundamente cuando sienta ansiedad. Repita los "5 motivos principales para dejar de fumar" en voz alta o para sus adentros.
- Realice al menos 30 minutos de actividad física.
- Coma alimentos saludables y en horarios regulares.
- Use un frasco como alcancía para el dinero que ahorra al no comprar cigarrillos. Todos los días coloque en el frasco el importe de dinero que normalmente gastaría en cigarrillos.
- Gratifíquese al final del día por no haber fumado.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite **www.healthysanfrancisco.org**

Los Beneficios Sociales de Dejar de Fumar

- El dejar de fumar permite ahorrar dinero. En California, un paquete de cigarrillos cuesta aproximadamente 5.50 dólares. Alguien que fuma un paquete por día ahorrará más de 2,000 dólares al año si deja de fumar.
- El no fumar es un buen ejemplo para los niños y otras personas.
- Tendrá más energía para las actividades que disfruta.
- La piel y el cabello se verán y olerán mejor.
- El no tener la necesidad de tomarse descansos para fumar significa que tendrá más tiempo y libertad para hacer lo que desee durante el día.

Los Beneficios de Dejar de Fumar para la Salud

El tabaquismo daña prácticamente todos los órganos del cuerpo y aumenta el riesgo de muchas afecciones graves. Afortunadamente, cuando deja de fumar el cuerpo todavía es capaz de curarse a sí mismo. De hecho, algunos de los procesos de curación ocurren muy rápido.

Factores para Recordar al Dejar de Fumar

- Es difícil dejar de fumar. La mayoría de las personas lo intenta varias veces antes de tener éxito.
- Si fuma, no se rinda. Recuerde cuántas horas, días o semanas han transcurrido.
- Identifique lo que provoca su deseo de fumar. Practique qué hacer cuando siente la necesidad de fumar.
- Recuerde por qué está dejando de fumar.
- Gratifíquese por su fuerza de voluntad y valentía.

La **Línea directa para fumadores de California** es un recurso excelente. Es un programa de asesoramiento gratuito por teléfono que puede ayudarle a dejar de fumar. Los servicios están disponibles en seis idiomas. También puede brindarle información sobre clases, material educativo impreso y otros recursos. ¡Llame hoy mismo! **1 (800) NO-BUTTS** (662-8887) o ingrese a **www.nobutts.org**.

Fuentes:

"Living Tobacco Free" (Vivir sin tabaco) Asociación de Médicos para Personas sin Asistencia, <http://clinicians.org>

"How to Quit Smoking" (Cómo dejar de fumar) **HealthInfoTranslations.org**
www.smokefree.gov

"Guide to Quitting Smoking" (Guía para dejar de fumar) Sociedad Americana contra el Cáncer,
www.cancer.org

Instituto Nacional del Cáncer, **www.cancer.gov**

Tiempo Transcurrido Después del Último Cigarrillo	Cómo se Cura el Cuerpo
20 minutos después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • La presión arterial desciende.
12 horas después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • La sangre puede transportar más oxígeno.
De 2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • Los pulmones y el sistema circulatorio mejoran su funcionamiento.
De 1 a 9 meses después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • La tos y la dificultad de respirar disminuyen. • Los pulmones pueden limpiarse mejor y reducir el riesgo de infección.
1 año después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de enfermedades coronarias es la mitad del riesgo que tiene un fumador.
5 años después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de cáncer de boca, garganta y vejiga se reduce a la mitad. • El riesgo de apoplejías y cáncer de cuello uterino (para las mujeres) se reduce al nivel de un no fumador.
10 años después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de morir de cáncer de pulmón es la mitad del riesgo que tiene un fumador.
15 años después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de enfermedades coronarias es igual al de un no fumador.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite **www.healthysanfrancisco.org**