

# CÓMO DEJAR DE FUMAR

# **CONOCE LOS RIESGOS**

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

- 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.
- 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.
- de cardiopatía se ve reducido a la mitad.

# **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.



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



Busca otras formas saludables de controlar el estrés que provoca dejar de fumar. heart.org/BeWell



## **BUSCA AYUDA**

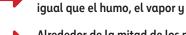
Los sistemas de ayuda mutua o los programas de apoyo pueden ayudarte a superar algunas de las dificultades más habituales que se presentan al dejar de fumar. 1-800-QuitNow

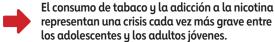


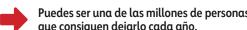
Dejar de fumar requiere mucha fuerza de voluntad. Date un premio cuando consigas un logro y perdónate si das un paso atrás. Retoma el rumbo en cuanto sea posible para dejar el hábito para siempre.

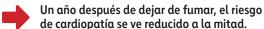


Fumar es la causa de muerte más evitable en Estados Unidos. Se relaciona con aproximadamente un tercio de









# 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.

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

FIGF un método: del todo o poco α 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 as a enfrentarte a la ansiedad y a los impulsos.

**DÉJALO** el día que has fijado.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/TOBACCO