



American Heart Association®
Life's Simple 7®

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 as 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



CONTROLA EL ESTRÉS

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



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 Y HEART.ORG/TOBACCO

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Se permite la citación previa solicitud. 4/21 D517376

Patrocinado localmente por

Adventist Health