

# Dejar el tabaco

## Fumar es la causa de muerte más evitable en los EE. UU.

### ¿Por qué es importante dejar de fumar?

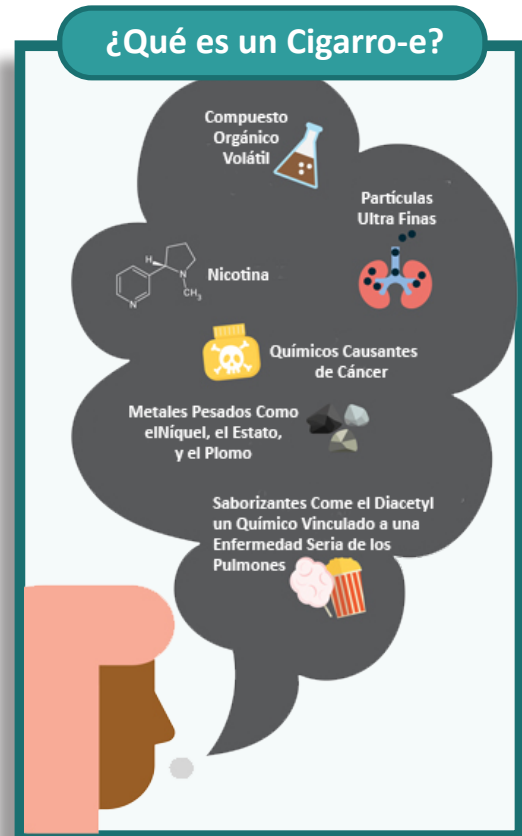
Fumar y / o vapear daña casi todos los órganos del cuerpo, incluyendo el corazón y los vasos sanguíneos. También perjudica a los que están a su alrededor mientras fuma a través del humo de segunda mano. Decidir dejar de fumar es un gran paso. Seguir adelante es igual de importante. Dejar de fumar y la adicción a la nicotina no es fácil, pero otros lo han hecho, ¡y usted también puede hacerlo!

### ¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

**No, nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.** En el año después de dejar de fumar, su exceso de riesgo de enfermedad cardíaca se reduce un 50%. Después de 10 años, su riesgo es tan bajo como el de alguien que nunca ha fumado. Puede ser que aun desee el tabaco o la nicotina después de dejar de fumar, la mayoría de las personas sienten que haber dejado el tabaco y la nicotina es lo más positivo que han hecho por sí mismas.

### ¿Qué sucede después de dejar de fumar?

- Vuelve su sentido del olfato y el sabor.
- Su tos desaparecerá.
- Respirará más fácilmente.
- Aumentará sus posibilidades de vivir más y reducirá el riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.
- Tendrá dinero extra que no se gastará en fumar.



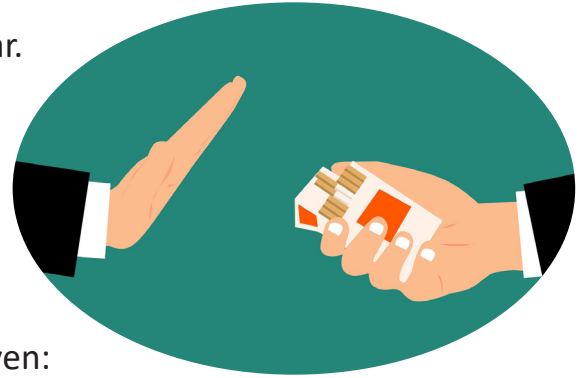
Fuente de Imagen: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

# ¿Cómo lo deajo?

**Es más probable que renuncie definitivamente si se prepara.**

## 1. Establezca una fecha para dejar de fumar.

Elija una fecha en la que dejará de fumar y /o vapear. Dígales a los miembros de su familia, amigos y equipo de cuidado médico, quienes tienen más probabilidades de apoyar sus esfuerzos.



## 2. Elija un método para dejar de fumar.

Hay varias formas de dejar de fumar. Algunos incluyen:

- Parar todo de una vez en su día para dejar de fumar.
- Reducir la cantidad de veces que fuma/vapee hasta que pare por completo.
- Fume/vapee solo unas pocas inhalaciones a la vez. Si usted utiliza este método, deberá disminuir constantemente la cantidad de inhalaciones que toma diariamente.

## 3. Decida si necesita ayuda de medicinas, para dejar de fumar.

Hable con su proveedor de cuidado médica para determinar qué medicamento es mejor para usted. También puede obtener un referido para un programa que le ayude a dejar de fumar en su área.

## 4. Planee su día para dejar de fumar.

Tenga en cuenta los antojos, los impulsos y los sentimientos que conlleva dejar de fumar. Deshágase de todos sus accesorios para fumar, incluidos ceniceros, encendedores, plumas de vapeo, etc. Encuentre sustitutos saludables para fumar. Salir a caminar. Mantenga chicle o mentas con usted. Encuentre alimentos saludables para merendar.

## 5. Implemente su plan el día de dejar de fumar.