



American Heart Association.

Healthy for Good™

# CÓMO DEJAR EL TABACO



## INFÓRMATE

El primer paso para dejar de fumar, vapear y consumir tabaco es comprender los riesgos y el impacto en la salud que conllevan estas acciones para ti y tu familia.

- ➔ El riesgo de sufrir enfermedades cardíacas se reduce a la mitad tras 1 año después de haber dejado de fumar.
- ➔ El tabaquismo es una de las causas de muerte más evitable en EE. UU. Además, está relacionado con alrededor de un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas y el 90% de los casos de cáncer de pulmón.
- ➔ El tabaquismo daña tu sistema circulatorio y aumenta el riesgo de que padezcas múltiples enfermedades.
- ➔ Los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos y los productos derivados del tabaco contienen una variedad de productos químicos tóxicos, al igual que el humo, el vapor y los líquidos que expelen.
- ➔ El consumo de tabaco y la adicción a la nicotina es una crisis que aumenta entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Puedes ser una de las millones de personas que deja de fumar satisfactoriamente cada año.
- ➔ El vapeo y la exposición al humo.
- ➔ En EE. UU., aproximadamente el 40% de los niños de entre 3 y 11 años están expuestos al humo ambiental de tabaco.



## HAZ UN PLAN PARA DEJAR EL TABACO

Es más probable que dejes de fumar para siempre si te preparas, por lo que es mejor que elabores un plan que se adapte a tu estilo de vida.

**ESTABLECE** una fecha para dejar el tabaco dentro de los próximos 7 días.

**ELIGE** un método: parar de una vez o gradualmente.

**DECIDE** si necesitas ayuda de un profesional de cuidados de salud, un reemplazo de la nicotina o un medicamento.

**PREPÁRATE** para el día que dejes de fumar con la planificación de cómo lidiar con las ansias y los impulsos.

**DEJA EL TABACO** el día propuesto.



## CONSEJOS PARA EL ÉXITO



### CONTROLA LOS IMPULSOS

Aprende cuáles son tus factores desencadenantes, ya sean físicos o mentales, y elabora un plan para abordarlos. Evita situaciones que te hagan querer fumar o consumir tabaco hasta que te sientas seguro de que puedes controlar estos impulsos.



### REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física te puede ayudar a controlar el estrés y las ansias cuando dejas el tabaco. Te sentirás mejor también.



### CONTROLA EL ESTRÉS

Aprende otras formas saludables de controlar el estrés por dejar de fumar.



### OBTÉN APOYO

Un sistema de compañerismo o un programa de apoyo pueden ayudarte a superar algunos de los problemas más comunes cuando dejas de fumar.  
**1-800-QuitNow**



### CÚMPLELO

Dejar el tabaco requiere mucha fuerza de voluntad. Recompénsate cuando alcances logros y perdónate si retrocedes. Recupera el equilibrio lo antes posible a fin de mantenerte en el camino y abandonar el consumo para siempre.

Obtén más información en [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8)