



Cómo dejar de fumar

Dejar de fumar es difícil, pero prometemos que vale la pena. Cada cigarrillo que fuma acorta su vida en 11 minutos y, según los [Institutos Nacionales de Salud](#), aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, cáncer, diabetes y enfisema. Como fumador, dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.

A continuación se presenta un desglose de lo que sucede una vez que deja de fumar según los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#):

- Después de 24 horas: Los niveles de oxígeno en la sangre vuelven a la normalidad y se reduce la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco.
- Después de 1 a 9 meses: Mejora la circulación, el olfato y el gusto. Mejora la función pulmonar, tiene más energía y tiene menos resfríos.
- Después de 1 año: Su riesgo de accidente cerebrovascular es la mitad del de un fumador.
- Después de 5 años: Su riesgo de accidente cerebrovascular disminuye significativamente.
- Después de 10 años: Su riesgo de contraer cáncer de pulmón es la mitad de lo que sería si aún estuviera fumando.

Tome la decisión de dejar de fumar

Todos pueden decirle que deje de fumar, pero usted debe tomar la decisión por sí mismo. Consulte [Smokefree.gov](#) para obtener algunas herramientas de autogestión a las que puede acceder si está interesado en dejar de fumar. Los expertos sugieren encontrar las razones más poderosas para dejar de fumar. ¿Le preocupan los

problemas pulmonares crónicos? ¿Quiere ser una mejor influencia en sus hijos? ¿Le preocupa la cantidad de dinero que gasta en cigarrillos? Piense en las razones importantes por las que debe dejar de fumar y anótelas.

Cómo dejar de fumar

- Tome nota de sus hábitos de tabaquismo y desencadenantes. ¿Siempre fuma mientras toma café, cuando está ansioso o aburrido, o después de una comida? Tome nota de sus hábitos.
- Reconozca que tendrá que encontrar nuevas formas de aliviar el estrés o participar en situaciones sociales.
- Cree nuevas relaciones y rutinas que no involucren el tabaco. Por ejemplo, si fuma con su café de la mañana, intente tomar su café en un lugar diferente o únase a sus compañeros de trabajo para tomar una taza.
- Retire los productos de tabaco de su automóvil, hogar y oficina.
- Establezca una fecha objetivo para dejar de fumar dentro del mes.
- Hable con su farmacéutico para obtener ayuda para dejar de fumar y consejos sobre productos para dejar de fumar. Los productos para dejar de fumar ayudan a mejorar en gran medida sus posibilidades de dejar de fumar con éxito.
- Mientras está en camino, recompénsese por dar este paso importante. Regálese un masaje, un nuevo atuendo o done dinero a su organización benéfica favorita.

Afronte los antojos

A medida que su cuerpo se adapte a la vida sin nicotina, experimentará antojos. Para dejar de fumar por completo, tendrá que aprender a sobrellevar los antojos y superarlos. Incluso una o dos semanas después de dejar de fumar, es posible que aún tenga antojo de fumar. Este es el síntoma de abstinencia más difícil de romper porque puede desencadenarse por recordatorios de tabaquismo. Solo recuerde: si puede superar la primera o la segunda semana, ya casi lo logra.

Pruebe estos mecanismos de afrontamiento para superar sus antojos.

- Haga algo con las manos, como un crucigrama o lavarse las manos.

- Haga ejercicio o haga algo que lo distraiga.
- Cepíllese los dientes y use enjuague bucal.
- Pruebe sustitutos orales, como goma de mascar sin azúcar.
- Respire profundamente unas cuantas veces y espere a que disminuyan los antojos.

La nicotina es muy adictiva, por lo que dejar de fumar será difícil al principio, pero su cuerpo pronto se ajustará. Tenemos algunas sugerencias para ayudarle a superar los síntomas iniciales.

Productos para dejar de fumar

Tomar medicamentos para ayudar a dejar de fumar aumenta en gran medida sus probabilidades de romper el hábito.

- Terapia de reemplazo de nicotina. Las pastillas, las gomas de mascar, los parches, los aerosoles nasales y los inhaladores de nicotina contienen nicotina, que ayuda a reemplazar la nicotina que contienen los cigarrillos. El uso de estos le ayuda a aliviar la nicotina y a aliviar sus síntomas de abstinencia. Necesitará una receta para aerosoles e inhaladores nasales, pero puede comprar pastillas y goma de mascar de venta libre.
- Medicamentos orales para dejar de fumar. Estos pueden ayudarle con los síntomas de abstinencia o con la reducción de los antojos de nicotina. Hable con su médico o farmacéutico sobre estos medicamentos.
- Hable con un farmacéutico. Un profesional médico puede ayudarle a elegir un producto para dejar de fumar. [Esta guía](#) muestra algunas de las opciones de productos para dejar de fumar.

Tome medidas para dejar de fumar.

Estos son algunos recursos para ayudarle a dejar de fumar para siempre.

- Llame al 1-800-QUIT-NOW. Esta línea gratuita es una línea para dejar de fumar. Un asesor capacitado proporcionará información, asesoramiento, derivaciones y apoyo.
- Inscribese para recibir mensajes de texto de [SmokefreeTXT](#). Este servicio gratuito ofrece aliento, consejos y sugerencias a través de mensajes de texto para ayudarle a dejar de fumar.