

*Cada año,  
millones de  
personas romper  
con el hábito.*

## Un futuro libre de tabaco

Dejar de fumar es el paso más importante que puede dar para mejorar su salud. Esta guía ofrece:

- Consejos para dejar de fumar
- Estrategias para permanecer sin usar tabaco
- Recursos para ayudarlo a dejar de fumar

### Consejos para dejar de fumar

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar? La nicotina es muy adictiva.

Los síntomas de abstinencia de la nicotina son desagradables y pueden durar meses. Algunos son:

- Hambre o fatiga
- Irritación, ira, ansiedad o depresión
- Problemas para dormir o concentrarse

Hable con su proveedor de atención médica sobre estos síntomas. La ayuda profesional y medicamentos pueden ayudar a aliviar estos síntomas, disminuir su necesidad de usar tabaco y aumentar mucho su probabilidad de éxito.

¡Cuando deje de fumar, tendrá más tiempo, energía, dinero y libertad!

### **Beneficios para la salud al dejar de fumar**

- En minutos, su presión arterial y su ritmo cardíaco mejoran.
- En 12 horas, sus niveles en sangre de monóxido de carbono son normales, lo que permite que llegue más oxígeno a sus pulmones y comiencen a sanar.
- En semanas a meses, su riesgo de ataque cardíaco comienza a disminuir y la función pulmonar comienza a mejorar.
- En 1 año, su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral caen a la mitad.
- En 10 años, su riesgo de cáncer de pulmón cae a la mitad.
- En 15 años, su riesgo de enfermedad cardíaca es el mismo que una persona que nunca fumó.

### Estrategias para permanecer sin usar tabaco

Una vez que deja de fumar, es importante que permanezca así. Para permanecer sin usar tabaco:

- Haga saber a sus familiares y amigos que dejó de fumar. El apoyo es la clave del éxito.

- Elimine los recordatorios de fumar. Deshágase de cigarrillos, cerillas, ceniceros y encendedores. Limpie su casa y su automóvil para eliminar el olor.
- Escriba sus motivos para dejar de fumar. Su salud, la familia y los costos son excelentes ejemplos.

Esté preparado, manténgase positivo y tómelo un día a la vez.

- Identifique los factores desencadenantes. Estos pueden ser estrés, aburrimiento, soledad, tristeza o celebraciones.
- Identifique situaciones de alto riesgo, como estar rodeado de otros fumadores o consumidores de tabaco, uso de alcohol o cafeína, después de una comida o en el automóvil.

### **Cómo manejar el deseo:**

- Planifique con anticipación. Evite situaciones que disparan el deseo de fumar.
- Recuerde, los deseos van y vienen. Raramente duran más de 3 minutos.
- Distráigase; manténgase ocupado. Intente caminar, respirar profundo, un nuevo pasatiempo, o hacer ejercicio.
- Busque apoyo de su familia y amigos.
- Use medicamentos aprobados por su médico para ayudarlo a dejar de fumar.
- Vaya a zonas libre de humo de tabaco (cines, restaurantes, parques o museos).
- Permanezca enfocado, positivo y recuérdese por qué dejó el tabaco .
- Prométase pasar el día sin usar tabaco. No se diga a sí mismo que puede fumar solo uno.

### **Recursos para ayudarlo a dejar de fumar**

Hablar con su proveedor de atención médica como mínimo duplica la probabilidad de tener éxito al intentar dejar de fumar. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre los recursos cercanos a usted.

Reúnase con un proveedor de medicamentos para los pulmones, con el fin de hablar sobre la cesación del tabaco, los medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar y las enfermedades pulmonares relacionadas con el tabaquismo. Comuníquese con la Pulmonary Medicine Tobacco Cessation Clinic de Northwestern Medicine al 312.695.1800.

Para obtener opciones de apoyo individual y grupal para la cesación del tabaco en Northwestern Memorial Hospital, comuníquese con el Health Learning Center al 312.926.5465.

Otros recursos útiles incluyen:

- Apoyo por teléfono: La línea para dejar de fumar de Illinois ofrece ayuda personalizada por teléfono sin costo. Llame al 1.866.QUIT YES (1.866.784.8937).

- Sitios web útiles:
  - [smokefree.gov](http://smokefree.gov)
  - [cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking](http://cdc.gov/tobacco/quit_smoking)
  - [resphealth.org/healthy-lungs/quit-smoking](http://resphealth.org/healthy-lungs/quit-smoking)
  - [cancer.gov/cancertopics/tobacco/smoking](http://cancer.gov/cancertopics/tobacco/smoking)

**Siéntase orgulloso de usted mismo. ¡Usted merece un futuro sin tabaco!**

### **Northwestern Medicine – Recursos de Información Médica**

Para obtener información, comuníquese con Alberto Culver Health Learning Center (HLC) de Northwestern Memorial Hospital en [hlc@nm.org](mailto:hlc@nm.org), o llame al 312.926.5465. Los profesionales de información médica pueden ayudarle a buscar la información que necesite y proporcionarle ayuda personalizada sin cargo.

Para obtener información adicional sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en [nm.org](http://nm.org).

*Para recibir asistencia en español, llame al Departamento de Representantes para Pacientes al 312.926.3112.*

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos promoviendo una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente y acceso a tratamiento y programas sin discriminación y eliminando todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363, Patient Relations Department (Gerente de Relaciones con el Paciente) del Northwestern Lake Forest Hospital al 847.535.8282, o al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: NM Center for Integrative Medicine and Wellness

© Mayo de 2019 Northwestern Memorial HealthCare  
900880SP (5/19) A Tobacco-Free Future