

Un futuro libre de tabaco



Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que usted puede tomar para mejorar su salud. ¡Cuando deje de fumar, tendrá más tiempo, energía, dinero y libertad!

Esta guía describe:

Los beneficios para la salud al dejar de fumar

Información sobre la eliminación del consumo de tabaco

Estrategias para mantenerse libre de tabaco

Sugerencias para lidiar con el deseo

Recursos para ayudarle a dejar el cigarrillo

Beneficios de salud al dejar de fumar tabaco

En minutos, mejora su presión arterial y frecuencia cardíaca.

En un plazo de 12 horas, los niveles de monóxido de carbono en su sangre bajan a un nivel normal, esto permite que sus pulmones reciban más oxígeno y comiencen a sanarse.

En un plazo de semanas o meses, el riesgo de padecer un ataque cardíaco comienza a disminuir y la función de sus pulmones comienza a mejorar.

En el plazo de un año, el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral disminuye a la mitad.

En un plazo de 10 años, el riesgo de padecer cáncer de pulmón disminuye a la mitad.

En un plazo de 15 años, el riesgo que usted tendrá de padecer enfermedades cardíacas será el mismo que el de una persona que nunca haya fumado.

Dejar de fumar

Dejar de fumar de manera exitosa le puede tomar de cinco a siete intentos: ¡no se dé por vencido!

El consumo del tabaco es parte de una rutina, cambiar esa rutina puede presentar desafíos al principio.

Esté preparado y sea positivo. Identifique sus disparadores. Estos pueden ser objetos como el café, su automóvil o su computadora, también pueden ser emociones como el estrés, el aburrimiento y la soledad.

Identifique y evite situaciones de alto riesgo, como por ejemplo, rodearse de personas que fuman o consumen tabaco, beben alcohol o cafeína.

La nicotina, el componente adictivo del tabaco, hace que el querer dejar de fumar sea más difícil. Los síntomas de abstinencia comunes, tales como el apetito, fatiga, irritación, ansiedad, depresión, insomnio y problemas de concentración alcanzan el pico en un plazo de tres a cinco días desde que se dejó de consumir tabaco y generalmente disminuyen en unas pocas semanas.

Hable con un proveedor de atención médica acerca de cómo manejar los síntomas de abstinencia. La ayuda profesional y la medicación pueden aliviar los síntomas, disminuir su impulso de consumir tabaco y aumentar de manera significativa su probabilidad de éxito

Continued >

Estrategias para mantenerse libre de humo de cigarrillo y tabaco

Si usted ha dejado de consumir tabaco recientemente, ¡felicitaciones! Una vez que haya dejado de fumar, es importante que usted se mantenga libre de tabaco.

Para mantenerse libre de tabaco:

Hágale saber a su familia y amigos que ha dejado de fumar. El apoyo aumentará sus probabilidades de tener éxito.

Elimine lo que le haga acordar al cigarrillo. Deshágase de cigarrillos, cerillas, ceniceros y encendedores. Limpie su hogar y su automóvil para quitar el olor a cigarrillos.

Escriba sus razones para dejar de fumar. Su salud, su familia y sus finanzas son grandes ejemplos.

Cómo lidiar con el deseo

Planee con anticipación. Evite situaciones disparadoras.

Recuerde que las ansias vienen y se van. Raramente duran más de tres a cinco minutos.

Distráigase: manténgase ocupado. Intente caminar, respirar hondo, comenzar un nuevo pasatiempo o hacer ejercicio.

Busque apoyo de su familia y amigos.

Use medicamentos aprobados por su médico que lo ayuden a dejar de fumar.

Vaya a zonas libres de humo de cigarrillos (cines, restaurantes, parques o museos).

Manténgase enfocado y positivo, y recuérdese a sí mismo por qué dejó de fumar.

Recursos para ayudarle a dejar de fumar

El consumo de tabaco es una de las adicciones más difíciles de superar. Northwestern Medicine ofrece una variedad de programas para dejar de fumar y herramientas para ayudarle en su recorrido hacia una vida libre de humo de cigarrillo y tabaco.

Para aprender más sobre los recursos disponibles en Northwestern Medicine, visite nm.org o llame al:

Northwestern Memorial Hospital
312.926.8400, TTY 312.926.6363

Northwestern Medicine Lake Forest Hospital
847.535.7647, TTY 312.926.6363

Northwestern Medicine Central DuPage Hospital and Northwestern Medicine Delnor Hospital
630.933.4234 , TTY 630.933.4833,
nm.org/westquitsmoking

Northwestern Medicine Huntley Hospital and Northwestern Medicine McHenry Hospital
Northwestern Medicine Woodstock Hospital
815.788.2269, TTY 815.759.8020

Northwestern Medicine Kishwaukee Hospital
Northwestern Medicine Valley West Hospital
815.748.8962, TTY 815.756.6448
nm.org/greaterdekalbcountyquitsmoking

Otros recursos útiles

The Illinois Tobacco Quitline (línea de ayuda para dejar de fumar) ofrece ayuda personal gratuita en quityes.org o por teléfono al 866.QUIT.YES.

Sitios web de utilidad:

- smokefree.gov
- cdc.gov
- cancer.gov

¡Bienvenido a un futuro libre de tabaco!