

*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.

Programe una cita con un proveedor de medicina pulmonar, 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 más información 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 y Northwestern Medicine Delnor Hospital

630.933.4234, TTY 630.933.4833, nm.org/westquitsmoking

Northwestern Medicine Huntley Hospital, Northwestern Medicine McHenry Hospital y Northwestern Medicine Woodstock Hospital

815.788.2269, TTY 815.759.8020

Northwestern Medicine Kishwaukee Hospital y Northwestern Medicine Valley West Hospital

815.748.8962, TTY 815.756.6448, nm.org/greaterdekalbcountyquitsmoking

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
- cdc.gov/tobacco/quit_smoking
- resphealth.org/healthy-lungs/quit-smoking
- cancer.gov/cancertopics/tobacco/smoking

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