



1. ¿Por qué debe dejar de fumar?

Fumar pone en gran riesgo su salud. Cada año más de 435,000 estadounidenses mueren debido a enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Dejar de fumar es lo más importante que usted puede hacer para mejorar su salud y calidad de vida.

2. ¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Dejar de fumar es beneficioso a todas las edades. Las personas que dejan de fumar:

- Reducen su riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, enfermedad pulmonar y derrame cerebral
- Tienen menos complicaciones con el embarazo y tienen bebés más sanos
- Tienen más energía
- La respiración es más fácil

3. ¿Cómo puede dejar de fumar?

- **Prepárese**- escoja el día que dejara de fumar y tire todos los cigarrillos y ceniceros en su casa, carro y trabajo.
- **Reciba apoyo**- díglele a sus amistades y a su familia u obtenga ayuda a través de La Línea de Ayuda para Fumadores de California (1-800-45-NO-FUME) para recibir apoyo gratuito
- **Obtenga medicamentos**- hable con su doctor o proveedor de salud para que le aconseje.
- **Aprenda a llevar un nuevo estilo de vida**- manténgase ocupado y activo, haga ejercicio, tome mucha agua y haga algo divertido.
- **Este preparado**- evite consumir bebidas alcohólicas; manténgase alejado de personas que fuman.

4. ¿Cómo puede controlar el deseo y el impulso de fumar?

El deseo a la nicotina sólo dura de tres a cinco minutos, y al paso del tiempo, el deseo disminuirá. Cuando el deseo se aparezca, intente:

- **Demorar** el impulso a fumar
- **Distráigase** al ocuparse en otras cosas
- **Respire** profundamente para librarse del estrés
- **Tome** mucha agua

Sea lo que sea, **no piense** “no me hará daño solo un cigarro”. **Sí** le hará daño. Echará a perder todo el esfuerzo que ha hecho y lo que a logrado. Recuerde los motivos por los que está dejando de fumar y dígame a si mismo que **logrará su meta**. La mayoría de la gente intenta varias veces dejar de fumar antes de lograrlo. Las primeras dos semanas son las más difíciles. Ante todo mantenga una actitud positiva.

5. ¿Cuáles son algunos obstáculos al dejar de fumar?

Dejar de fumar es difícil, especialmente para aquellos que han fumado demasiado cigarrillos por mucho tiempo. Los síntomas que se presentan al dejar de fumar incluyen:

- Mareo
- Depresión
- Ansiedad
- Emociones de frustración y enojo
- Dificultad al concentrarse
- Inquietud
- Dolor de cabeza
- Cansancio

Puede que aumente de peso (menos de 10 libras) e incremente su apetito. Hacer actividades físicas y llevar una dieta balanceada pueden ayudarle a mantener un peso saludable. Hable con su doctor si tiene cualquier pregunta.

6. ¿Cómo puede ayudar a alguien que está dejando de fumar?

Hágale saber a su ser querido que a usted le interesa su bienestar y su salud, y que usted lo apoya. Déle el número de teléfono de La Línea de Ayuda para Fumadores de California (1-800-45-NO- FUME) para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar.

Fuentes de información

1. *Quit Smoking*. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). <http://www.cdc.gov/tobacco/>
2. *Quitting Smoking*. National Cancer Institute. <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/cessation>
3. *Quitting*. www.californiasmokershelpline.org/Information/pdf_files/How_Can_I_Help_My_Friends_and_Family.pdf
4. *Cravings*. http://www.californiasmokershelpline.org/Information/pdf_files/Take_Control_of_Cravings_and_Urges.pdf

Para información adicional, por favor visite el sitio web del Departamento de Salubridad Pública del Condado de Los Angeles: <http://publichealth.lacounty.gov>.