

Todo acerca de dejar de fumar

¿Está listo para dejar de fumar? Estamos seguros de que encontrará la forma de hacerlo. Cuando lo haga, comenzará a sentirse mejor inmediatamente y estará más saludable durante toda su vida. Los beneficios de dejar de fumar comienzan minutos después de hacerlo.

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Es probable que ya haya oído que fumar es malo para su salud. Pero, ¿conoce todos los beneficios de dejarlo? Cuando deje de fumar:

- disminuirá su riesgo de sufrir un ataque del corazón o derrame cerebral
- disminuirá su riesgo de algunos tipos de cáncer
- disminuirá su riesgo de padecer enfisema (enfermedad pulmonar), bronquitis crónica y cataratas
- podrá respirar mejor
- (si está embarazada) disminuirá el riesgo de que el bebé sea prematuro y tenga poco peso
- aumentará su nivel de energía
- tendrá menos arrugas
- tendrá cabello, aliento y ropa que huelen mejor
- dejará de exponer a su familia y amigos al humo secundario
- ahorrará dinero

Consejos que lo ayudarán a dejar de fumar

Qué hacer antes de dejar de fumar

Tome estos pasos para prepararse para dejar de fumar.

- Haga una lista de sus motivos personales para dejar de fumar. Ponga su lista donde la vea todos los días.
- Seleccione una fecha para dejar de fumar. Asegúrese de que sea en un momento de su vida en el que esté tranquilo y no tenga mucho estrés.
- Hable con su familia y amigos acerca de su plan para dejar de fumar. Pídale su ayuda y comprensión.
- Pídale a un amigo fumador que considere dejarlo junto con usted.



Una vez que deje de fumar, estará más saludable por el resto de su vida.

Métodos para dejar de fumar

Hay muchas maneras de dejar de fumar. Hay personas que combinan varias de ellas.

- Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que sería mejor para usted. También puede obtener asesoramiento gratis por teléfono, llamando a la línea “para dejar de fumar” de su estado. Encuentre el programa de su estado haciendo una búsqueda en línea con la palabra ‘quitline’ y el nombre de su estado.
- Deje de fumar de golpe. Tire sus cigarrillos, cerillos, encendedores y ceniceros.
- Váyalo dejando poco a poco. Fume cada vez menos durante varias semanas hasta dejar de hacerlo.
- Use un parche, goma de mascar, inhalador o spray de nicotina.
- Pídale a su proveedor de atención médica que le recete un medicamento para dejar de fumar.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica si sería útil asistir a sesiones de psicoterapia, acupuntura o hipnosis.
- Tome una clase sobre cómo dejar de fumar o incorpórese a un grupo de apoyo.

La diabetes y el tabaquismo: Doble problema

El tabaquismo y la diabetes pueden ser una combinación peligrosa. La diabetes tipo 2 eleva su riesgo de padecer un ataque del corazón, un derrame cerebral, daños vasculares y en los nervios, enfermedades renales y problemas de salud de otro tipo. El tabaquismo también aumenta los riesgos de padecer problemas de salud. Si tiene diabetes y fuma, el problema es doble, pero duplicará su recompensa si deja de hacerlo.

Mi plan para dejar de fumar

Comience su plan para dejar de fumar anotando sus respuestas a continuación.

• Quiero dejar de fumar por la siguiente razón:

Ejemplo: Quiero estar saludable y poder disfrutar de mi familia.

• No he dejado de fumar hasta ahora porque

Ejemplo: No creí que lo pudiera lograr.

• He tratado de dejar de fumar pero

Ejemplo: Comencé a fumar de nuevo por el estrés de mi divorcio.

• Haré lo siguiente para no volver a comenzar a fumar:

Ejemplo: Encontraré nuevas formas para lidiar con el estrés.

• En lugar de fumar, aliviaré el estrés haciendo lo siguiente:

Ejemplo: Respiraré profundo varios minutos para relajarme.

• Las siguientes personas me pueden ayudar a dejar de fumar:

Ejemplo: Mis hijos me alentarán.

• Tomaré estos pasos para dejar de fumar:

Ejemplo: Usaré un parche de nicotina y tomaré una clase para dejar de fumar.

• Los momentos más difíciles sin fumar serán:

Ejemplo: Justo después de comer.

• Cuando tenga ganas de fumar, haré lo siguiente en su lugar:

Ejemplo: Me retiraré de la mesa al terminar la comida y me iré a cepillar los dientes.

• Haré lo siguiente para no subir de peso cuando deje de fumar:

Ejemplo: Caminaré treinta minutos diarios, cinco días a la semana.

• Haré lo siguiente como recompensa:

Ejemplo: Pondré en un recipiente el dinero que ahorre por no comprar cigarrillos y me lo gastaré en algo especial.

• Dejaré de fumar en esta fecha:

Ejemplo: Dejaré de fumar el día de mi cumpleaños.

Proporcionado por