



Fumar

Fumar es muy peligroso para su salud. Dejar de fumar le ayudará a vivir una vida más saludable y larga. Dejar de fumar reducirá su riesgo de muerte por enfermedades cardíacas, enfermedad de los vasos sanguíneos, problemas pulmonares, cáncer y derrame cerebral. Dejar de fumar también le ahorrará dinero, le dará más energía y le ayudará a proteger a las personas en su vida del humo de segunda mano.

Busque Ayuda

- **Hable con su proveedor de atención médica sobre dejar de fumar.** Su equipo de atención puede conectarlo con recursos como clases y grupos de apoyo.
- Su proveedor también puede recetarle **Terapia de Reemplazo de Nicotina (NRT)** de forma gratuita y la puede ir a traer a una farmacia. Por lo general, su receta médica para NRT es gratuita si tiene Medi-Cal. La NRT puede presentarse en forma de parches, chicles, pastillas, atomizadores e inhaladores.
- Llame a la **Línea para dejar de fumar de California Smokers** al **1-800-NO BUTTS** para que lo ayuden a dejar de fumar! Sus asesores son expertos en ayudar a las personas con el proceso. También puede visitar www.nobutts.org
- **Obtenga ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en su teléfono inteligente.** Las aplicaciones gratuitas como QuitGuide y quitSTART pueden proporcionarle el apoyo y las habilidades para ayudarle a dejar de fumar. SmokefreeTXT puede enviarle mensajes de texto con consejos para dejar de fumar. Obtenga más información en www.smokefree.gov
- **Busque a su familia y amigos para apoyo.** Informe a su familia y amigos sobre su plan para dejar de fumar y pídale ayuda. Convenza a un amigo o a su cónyuge para que dejen de fumar con usted.



Información importante sobre los E-Cigarettes (Cigarrillos Electrónicos)

Algunas personas han probado los E-Cigarettes (también conocidos como E-cigs o plumas de vapor) como una forma para dejar de fumar. Pero la mayoría de expertos no recomiendan los E-cigs, por las siguientes razones:

- Los E-cigs contienen nicotina y la nicotina es muy adictiva. En un E-cig, la nicotina se convierte en vapor y luego se inhala.
- Los E-cigs no están regulados, así que no hay manera de saber cuánta nicotina contienen o qué otros productos químicos contienen. Los investigadores no conocen mucho sobre ellos para saber si son seguros.



Los E-cigs podrían no ser útiles para dejar de fumar; otras herramientas para dejar de fumar (como los parches) han comprobado que son seguras y eficaces y ayudan a las personas a dejar de fumar.

Para obtener más información, llame a nuestro Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800**
Línea de Asesoramiento de Enfermeras gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana,
al **1(877) 977-3397** www.sfhp.org



Listo para Dejar de Fumar

Dejar de fumar es difícil. La mayoría de personas lo intenta muchas veces antes de tener éxito. Los siguientes son algunos consejos que le podrían ayudar:

- Identifique los desencadenantes que le provocan fumar y evítelos.
- Piense en lo que puede hacer cuando siente la necesidad de fumar. Empiece una rutina de ejercicios que pueda ayudar.
- Haga una lista de las Cinco Razones Principales para Dejar de Fumar. Lea esta lista todos los días.
- Limpie los ceniceros y empiece a guardarlos uno por uno. Tire los encendedores adicionales. Limpie las cortinas, el automóvil o cualquier otra cosa que huelga al humo de tabaco.
- Elija una fecha para dejar de fumar y reduzca gradualmente su consumo de tabaco hasta su fecha para dejar de fumar. Trate de fumar la mitad del cigarrillo cada vez. O bien, fume solo durante las horas pares (o impares) del día. En su fecha establecida para dejar de fumar, déjelo por completo.



El Día que Deja de Fumar

- Haga planes para ese día y manténgase ocupado. Pase tiempo en lugares donde no se permite fumar, como una biblioteca o el cine.
- Beba bastante agua. Esto ayudará a eliminar los productos químicos de su cuerpo.
- Mantenga chicles sin azúcar, caramelos duros, una pajilla o palillos de dientes a la mano para ayudarle a satisfacer la necesidad de tener algo en la boca.
- Trate de relajarse. Tome respiraciones profundas cuando esté ansioso. Repita las "Cinco Razones Principales para Dejar de Fumar" en su mente.
- Realice al menos 30 de actividad física al día. Trate de caminar a paso ligero, el baile, la jardinería, o andar en bicicleta.
- Coma de manera regular y saludable.
- Ponga en una alcancía el dinero que ahorra al no comprar cigarrillos. Cada día, agregue a la alcancía la cantidad de dinero que gastaría normalmente en los cigarrillos. Si un paquete de cigarrillos cuesta aproximadamente \$5.50, dejar de fumar le ahorraría más de \$2,000 en un año.
- Establezca una recompensa para usted al final del día de no fumar.



Para obtener más información, llame a nuestro Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800**
Línea de Asesoramiento de Enfermeras gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana,
al **1(877) 977-3397** www.sfhp.org



Beneficios de dejar de fumar para su salud

Fumar daña casi todos los órganos de su cuerpo y le pone en riesgo de muchos problemas de salud graves. Afortunadamente, cuando deja de fumar, su cuerpo todavía es capaz de sanarse por sí mismo. De hecho, algunos de los procesos de sanidad ocurren muy rápido.

Tiempo Después del Último Cigarrillo	Cómo Sana Su Cuerpo
20 minutos después de dejar de fumar	Su presión arterial disminuye.
12 horas después de fumar	Su sangre es capaz transportar más oxígeno.
2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar	Sus pulmones y sistema circulatorio mejoran su función.
1 al 9 meses después de dejar de fumar	La tos y la dificultad para respirar disminuyen. Sus pulmones son capaces de limpiarse por sí solos de mejor manera y se reduce el riesgo de infección.
1 año después de dejar de fumar	Su riesgo de enfermedad coronaria es la mitad de un fumador.
5 años después de dejar de fumar	Su riesgo de cáncer de boca, garganta y vejiga se reduce a la mitad. Su riesgo de derrame cerebral y cáncer cervical (en las mujeres) cae al nivel de un no fumador.
10 años después de dejar de fumar	Su riesgo de morir de cáncer pulmonar es la mitad de un no fumador.
15 años después de dejar de fumar	Su riesgo de enfermedad coronaria es el mismo de un no fumador.

Fuentes

- “Living Tobacco Free” Association of Clinicians for the Underserved, <http://clinicians.org>
- “How to Quit Smoking” www.HealthInfoTranslations.org
- “3 Things You Should Know about E-Cigs” Smokefree.gov, <http://smokefree.gov>
- “Guide to Quitting Smoking” American Cancer Society, www.cancer.org
- National Cancer Institute, www.cancer.gov



Para obtener más información, llame a nuestro Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800**
Línea de Asesoramiento de Enfermeras gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana,
al 1(877) 977-3397 www.sfhp.org