

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <http://www.cancer.org/espanol/salud/comomantenersealejado deltabaco/guia-para-dejar-de-fumar>
- ❖ <https://espanol.smokefree.gov/el-dia-que-deje-de-fumar>
- ❖ <https://espanol.smokefree.gov/preparacion-de-un-plan-para-dejar-de-fumar>

Lumos Psychiatric Services



Folleto Informativo: ¿Cómo dejar de fumar?

La decisión de dejar de fumar puede ser muy difícil, pero con ayuda de este folleto y el apoyo de su familia y amigos, puede lograrlo!

La mitad de la gente que alguna vez ha fumado, lo ha dejado. Así es que usted también puede.

¿Por qué el cigarrillo es dañino a su salud?

Un cigarrillo contiene cerca de 4,000 químicos, y por lo menos 43 de los químicos causan cáncer en humanos. Algunos tóxicos son:

- ❖ **Nicotina:** un veneno mortal, muy adictivo
- ❖ **Monóxido de Carbono:** está en los desechos tóxicos del carro
- ❖ **Arsénico:** utilizado en veneno para ratas
- ❖ **Metanol:** un componente de la gasolina de los cohetes
- ❖ **Amonia:** encontrada en la solución limpiadora de pisos
- ❖ **Cadmio:** utilizado en las baterías
- ❖ **Butano:** líquido de los encendedores
- ❖ **Cianuro de Hidrógeno:** veneno utilizado en las cámaras de gas

Cada vez que usted inhala humo de un cigarrillo, pequeñas cantidades de estos químicos se van a su sangre a través de sus pulmones. Viajan a todas las partes de su cuerpo y desplazan el oxígeno de su cuerpo dejando menos oxígeno a sus músculos, su corazón y cerebro. Poco después de dejar de fumar, la circulación comienza a mejorar, y la presión arterial vuelve a su estado normal.

El fumar es la causa de muerte más común que puede prevenirse.

Aproximadamente la mitad de las personas que no dejan de fumar morirá a causa del cigarrillo o problemas relacionados con el uso del mismo.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

¿Cómo afecta el cigarrillo a su cuerpo?

El cigarrillo aumenta el riesgo de:

- ❖ **Ataques cardíacos:** hace que el corazón trabaje más rápido y causa un bloqueo de las arterias del corazón.
- ❖ **Derrame cerebral:** bloquea las arterias del cerebro.
- ❖ **Manchas en los dientes:** produce manchas, caries y problemas en las encías que pueden causar caída de dientes.
- ❖ **Enfisema de pulmón:** causa enfermedades de los pulmones, como la bronquitis crónica, enfisema y cáncer.
- ❖ **Úlceras estomacales:** hace más difícil la digestión, lo cual causa úlceras en el estómago y acidez.
- ❖ **Osteoporosis o huesos frágiles:** hace que el cuerpo no utilice bien el calcio. Esto aumenta el riesgo de osteoporosis, lo cual predispone a fracturas, particularmente en las mujeres.
- ❖ **Problemas durante el embarazo:** el fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé nazca con problemas de salud, bajo peso, problemas de crecimiento y pobre desarrollo intelectual.
- ❖ **Cáncer:** aumenta el riesgo de diferentes tipos de cáncer, como pulmón, boca, garganta, esófago, estómago, páncreas, hígado, útero, vías urinarias y leucemia.
- ❖ **Impotencia:** el cigarrillo es una de las tres causas más comunes de impotencia en hombres, ya que causa bloqueo de las arterias.
- ❖ **Cambios en estado de ánimo:** por ejemplo, ansiedad o depresión.

Buenas razones para dejar de fumar:

- ❖ Mejorará su salud inmediatamente, por ejemplo: respirará mejor, sentirá más energía y tendrá menos resfriados y menos tos.
- ❖ Mejorará su apariencia física, por ejemplo: eliminará su mal aliento.
- ❖ Se reducirá su posibilidad de que sufra un ataque al corazón, una embolia o cáncer.
- ❖ Las personas que viven con usted, especialmente los niños, serán más saludables y les dará un buen ejemplo.
- ❖ Si está embarazada, dejar de fumar aumentará su posibilidad de tener un bebé saludable.
- ❖ Tendrá dinero adicional para ahorrar o gastar en otras cosas.
- ❖ Vivirá más años y vivirá mejor.

¿Cómo me sentiré cuando esté dejando de fumar?

Si usted es un fumador regular, su cuerpo se ha acostumbrado a la nicotina. Probablemente sienta síntomas de abstinencia o retirada cuando esté dejando de fumar. Puede sentirse ansioso, frustrado, de mal humor, deprimido, irritable o nervioso. En varias semanas, la ansiedad por la nicotina se irá y se sentirá más normal. Su médico puede ayudarle en el proceso de dejar de fumar.

¿Qué puedo hacer para no volver a fumar?

La parte más difícil de dejar de fumar es romper con los hábitos que lo acompañan.

- ❖ Descarte todos sus cigarrillos, encendedores y ceniceros.
- ❖ Evite los lugares y situaciones donde normalmente fuma.
- ❖ Pase algunos días o semanas lejos de sus amigos que fuman.
- ❖ Acuda con sus amigos/familia a sitios donde no se pueda fumar.
- ❖ Evite beber alcohol, ya que el beber aumentará las probabilidades de fumarse un cigarrillo.
- ❖ Dígale a su familia y amigos que está dejando de fumar. Pídale que no le molesten o burlen por ello. Pídale que le den apoyo, no fumando cerca de usted y no ofreciéndole cigarrillos.
- ❖ Haga ejercicio. Esto hará que su mente se distraiga, le hará sentir mejor, y le mantendrá saludable.
- ❖ Planifique actividades que mantengan su mente alejada del cigarro. Será más fácil dejar de fumar si se mantiene ocupado.
- ❖ Coma zanahorias, apio, goma de mascar libre de azúcar y comidas saludables que pueda morder en lugar de fumar.
- ❖ Considere unirse a grupos de apoyo en su comunidad.
- ❖ Hable con su médico acerca de métodos para reemplazar la nicotina. Los chicles de nicotina, los parchos y algunos medicamentos nuevos pueden ayudarle a dejar de fumar.

**Millones de personas han dejado de fumar.
¡Dejar de fumar es posible y usted puede conseguirlo!
Dejar de fumar le hará verse y sentirse mejor, y le
mantendrá saludable. ¡Buena Suerte!**

Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.