

Como Combatir la Necesidad de Fumar.

Cuando la necesidad de fumar te golpea de nuevo, acuérdate de estas **5 palabras:**



- 1. ESPÉRATE**
un minuto o dos y la necesidad pasará.
- 2. BEBE AGUA**
para luchar contra el ansia.
- 3. HAZ OTRA COSA**
para distraerte... camina, llama a un amigo, limpia un armario.
- 4. RESPIRA PROFUNDAMENTE**
Te relajará. Cierra los ojos y respira 10 veces profunda y lentamente.
- 5. DISCUTE**
tus pensamientos y sentimientos con otra persona.

¡Nunca es Demasiado Tarde Para Dejar de Fumar!

Cuando dejas de fumar, tu cuerpo empieza a repararse a si mismo **inmediatamente:**

- | | |
|---|--|
| En 20 minutos: <ul style="list-style-type: none">• Tu corazón late más lentamente. | En 3 meses: <ul style="list-style-type: none">• Su circulación mejora.• Tu cuerpo es más capaz de curar una infección. |
| En 8 horas: <ul style="list-style-type: none">• Su nivel de oxígeno en la sangre vuelve a la normalidad.• Tus pulmones empiezan a limpiarse de mucosidades. Y la respiración se vuelve más fácil. | En 9 meses: <ul style="list-style-type: none">• Tendrás menos congestión nasal, harás menos ruido al respirar y te será más fácil respirar. |
| En 24 horas: <ul style="list-style-type: none">• Disminuye el riesgo de infarto miocárdio. | Después de 1 año: <ul style="list-style-type: none">• Tu riesgo de muerte por ataque de corazón se reduce a la mitad. |
| En 48 horas: <ul style="list-style-type: none">• Las cosas huelen mejor y tienen mejor gusto. | Después de 5 años: <ul style="list-style-type: none">• Tienes menos probabilidad de tener un derrame. |
| | Después de 10 años: <ul style="list-style-type: none">• Mucho menos probabilidad de tener cáncer de pulmón. Tu riesgo se reduce a la mitad. |



Llamé o haz clic aquí para dejar de fumar



1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487)



www.nysmokefree.com
Algunos servicios de nuestro sitio web solo están disponibles en inglés

Sordos, Gente con Sordera o Problemas para Hablar:
Llama al Servicio de Relevó/Relay de NY al 7-1-1 (Voz ó TTY),
Dale al operador el número de Quitline:
1-866-697-8487

Esta guía fue elaborada por el Programa de Control de Tabaquismo del Instituto de Cáncer Roswell Park en Buffalo, NY. El Departamento de Salud del Estado de Nueva York ha proporcionado el apoyo para la producción de este material.

LIBÉRATE

Información y consejos para ayudarte a dejar de fumar



1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487)

www.nysmokefree.com

Conoce la Realidad Sobre Fumar

El tabaco mata más americanos cada año que el alcohol, cocaína, crack, heroína, asesinatos, suicidios, accidentes de carretera, fuego y SIDA juntos.

Las enfermedades más comunes relacionadas con el fumar son:

El cáncer de pulmón es provocado por el alquitrán en el tabaco. Los pulmones sanos son de color rosa. Tus pulmones se vuelven negros después de años de fumar.



Un pulmón sano y rosado

Fumar Fumar aumenta también tus posibilidades de desarrollar cáncer de labio, boca, garganta, laringe, vejiga, páncreas, estómago, riñón y cuello uterino.

Enfermedades cardíacas y derrames son causados por la nicotina y el monóxido de carbono que hay en el humo del tabaco.

La Enfisema y Bronquitis Crónica hace que respirar sea más difícil.



Un pulmón después de años de fumar

¿Necesitas unas cuantas más razones para dejar de fumar?

Los fumadores son más propensos a...

... resfriarse y tener gripe

... tener dificultad y hacer ruido al respirar

... poder padecer de cataratas en los ojos



... tener enfermedades de las encías y dientes amarillentos

... tener problemas para quedar embarazada

... volverse impotente

¿Piensas que Fumar Te Afecta Sólo a Ti?

Una mujer embarazada que fuma puede que su bebé nazca demasiado pronto o demasiado pequeño



Los niños expuestos al humo ambiental

son más propensos a tener...

- Neumonía • Bronquitis
- Infecciones de oído
- Asma grave



Adultos expuestos al humo ambiental

son más propensos a tener... • Enfermedades cardíacas • Cáncer de pulmón



¿Por qué fumas? La respuesta es Nicotina.

Tal y como nos explican los científicos del tabaco -

"Nadie se ha vuelto fumador de cigarrillos fumando cigarrillos sin nicotina."

¿Qué hay En Ese Cigarrillo?

Hay más de 7,000 compuestos químicos en el humo del tabaco.



¿Son los cigarrillos bajos en alquitrán menos peligrosos?

No.

La gente que se pasa a cigarrillos bajos en alquitrán acaban fumando MÁS cigarrillos para obtener la misma cantidad necesaria de nicotina.

Medicamentos Que Le Pueden Ayudar a Dejar de Fumar

Hay medicamentos disponibles para ayudarle con las ansias cuando deje fumar. La mayoría de seguros médicos cubren todos o algunos medicamentos. Consulte con su seguro médico.

Los siguientes medicamentos contienen nicotina:

No se necesita receta médica



EL PARCHE El parche se coloca en su brazo como una venda. La nicotina del parche entra lentamente a su cuerpo y le da una cantidad de nicotina constantemente para ayudar reducir el deseo de fumar. El parche es el medicamento de reemplazo de nicotina más usado.



CHICLE DE NICOTINA El chicle es un medicamento que se mastica lentamente y ayuda que el antojo de nicotina sea menos intenso. Le da un poco de nicotina, sin brea (el alquitrán) o venenos que se encuentran en los cigarrillos.



PASTILLAS DE NICOTINA Se coloca la pastilla en la boca y se deja disolver (20 a 30 minutos) moviendo la pastilla de un lado al otro, ocasionalmente. La pastilla ayuda disminuir los deseos de la nicotina.

No se necesita receta médica



INHALADORES Simplemente aspira el medicamento que contiene la nicotina a través de una boquilla, inhalando un poco profundo. Esto le dará un poco de nicotina para ayudar disminuir los deseos de la nicotina.

Se necesita receta médica



AEROSOL DE NICOTINA Se rosea ó aplica en la nariz. La nicotina entra al cuerpo rápidamente. Este es un buen método para disminuir los deseos de la nicotina.

Los siguientes medicamentos no contienen nicotina:



Chantix Chantix es un medicamento nuevo que ayuda en dejar de fumar. Chantix es una píldora que no contiene nicotina y administrada por vía oral. Ayuda a disminuir los deseos de la nicotina.



ZYBAN Zyban es una píldora administrada por vía oral. Ayuda a disminuir los deseos de la nicotina.

Combinando Medicamentos

Fumadores excesivos pueden aumentar sus posibilidades de éxito combinado el uso del parche con el chicle o pastillas de nicotina. Pregúntele a su médico cual medicamento es mejor para usted.

La nicotina NO causa cáncer. Los cigarrillos causan cáncer al inhalar el humo sucio del tabaco.