



Su **salud**
es nuestra
prioridad
número uno

Este folleto
le indica **cómo**

Juntos podemos
estar **libres de**
humo



Beneficios por dejar de fumar
cualquier persona, cualquier edad

En 20 minutos

▷ el ritmo cardiaco se calma

En 24 horas

▷ el riesgo de ataque al corazón disminuye

En 2 días

▷ las cosas saben y huelen mejor

En 2 a 3 semanas

▷ la función del pulmón mejora
▷ la circulación es mejor
▷ caminar es más fácil



En 1 año

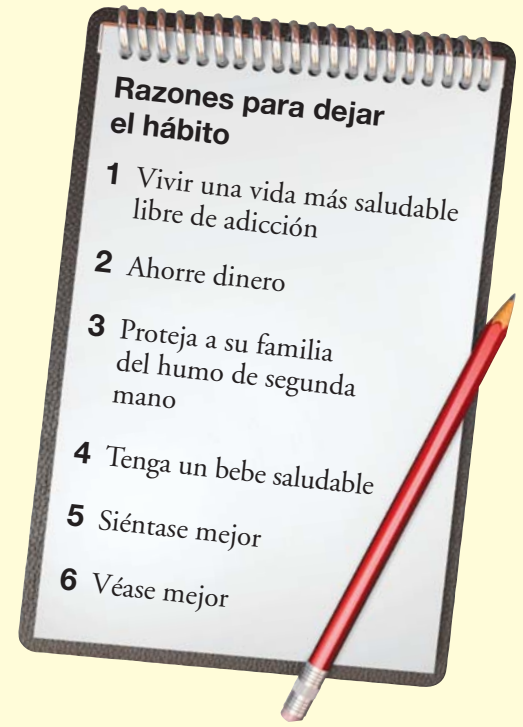
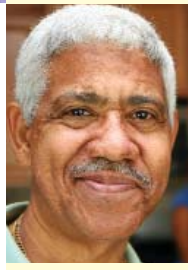
▷ el riesgo de ataque al corazón se reduce a la mitad

En 5 años

▷ el riesgo de cáncer en la boca y garganta se reduce a la mitad
▷ el riesgo de infarto y enfermedades al corazón se reduce mucho

En 10 años

▷ el riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad



Razones para dejar el hábito

- 1 Vivir una vida más saludable libre de adicción
- 2 Ahorre dinero
- 3 Proteja a su familia del humo de segunda mano
- 4 Tenga un bebe saludable
- 5 Siéntase mejor
- 6 Véase mejor



Como dejar de fumar

- 1 **Hable con su proveedor de atención médica.**
Pregunte sobre medicamentos y clases para dejar de fumar que pueden ayudarlo.
- 2 **Escoja un medicamento.**
Pueden duplicar su probabilidad de éxito. Incluyen terapias para el reemplazo de nicotina (tal como el parche), bupropion, y varenicline.
- 3 **Reciba terapia gratis por teléfono.**
Hable con un consejero para recibir apoyo e información.
1-866-NY-QUITS o 800-QUIT-NOW
- 4 **Prepárese.**
Haga una lista de sus motivos para dejar de fumar y léala a menudo. Haga que su casa y auto sean lugares libres de humo. Bote los ceniceros y encendedores.
- 5 **Escoja una fecha para dejar de fumar.**
Escoja un día para el que pueda planear por anticipado — como el primer día del mes o el cumpleaños de alguien.
- 6 **Tenga cuidado con las cosas que le provoquen deseos de fumar.**
El alcohol, la cafeína, el estrés y otros factores desencadenantes pueden causar que tenga deseos de fumar. No deje que los factores desencadenantes lo hagan prender un cigarrillo. Plane con anticipación cómo los enfrentará.
- 7 **Busque apoyo.**
Pídale a alguien en el que confía que lo ayude si le es muy difícil. Hable con ellos con frecuencia. Participe en una clase para dejar de fumar o llame a la línea telefónica para dejar de fumar.



Los 5 trucos

Cuando el deseo de fumar lo invada, recuerde:

- 1 Distráigase**
Haga otra cosa. Llame a un amigo, salga a caminar, escuche música, haga un mandado o busque por internet.
- 2 Beba agua**
Haga que la boca se sienta limpia y fresca. Lávese los dientes si puede o quizás chupe una menta.
- 3 Respire profundamente**
Piense en mantener los pulmones limpios y respire mientras toma alientos profundos.
- 4 Comente**
Hable con alguien sobre los motivos por los que desea dejar de fumar. Haga que le den apoyo y lo animen.
- 5 Demore**
Use todos los trucos de arriba para ayudarlo a demorar en encender un cigarrillo. Mientras más espere, más desaparecerá el deseo.



Medicamentos para dejar de fumar

- ▷ Hable con su médico o enfermera especialista para usar un medicamento para dejar de fumar
- ▷ Los medicamentos para dejar de fumar pueden duplicar sus posibilidades de dejar el hábito
- ▷ Están disponibles en el hospital durante su estadía
- ▷ Lo pueden ayudar a reducir los síntomas de la abstinencia y antojos — y hacer que sea más fácil dejar de fumar
- ▷ Medicamentos que puede obtener con receta o sin ella
 - Parche de nicotina
 - Chicle de nicotina
 - Pastilla de nicotina
- ▷ Medicamentos que requieren receta médica
 - Inhalador de nicotina
 - Spray de nicotina
 - Bupropion
 - Varenicline
- ▷ Bupropion y varenicline vienen en una pastilla y no contienen nicotina
- ▷ Tome una clase para dejar de fumar, llame a la línea telefónica para dejar de fumar de NYS (1-866-NY-QUITS), o hable con un consejero para aumentar aún más las posibilidades de dejar de fumar



Siempre hay ayuda

- ▷ Hable con su proveedor de atención médica sobre dejar de fumar y qué medicamentos lo pueden ayudar
- ▷ Llame gratis a la línea para dejar de fumar del Estado de Nueva York (1-866-697-8487) para hablar con una terapeuta, para saber sobre las clases cerca de usted



- ▷ Vaya a nysmokefree.com para obtener más información sobre la línea telefónica para dejar de fumar
- ▷ En la ciudad de Nueva York también puede llamar al 311 para averiguar sobre programas para dejar de fumar — o nyc.gov/health/smokefree.com
- ▷ Fuera de Nueva York — llame al 1-800-QUIT-NOW para la línea telefónica para dejar de fumar en su estado

Llame al New York-Presbyterian Hospital
Servicio de información de médicos:
1-877-NYP-WELL
Línea gratis: (1-877-697-9355)

NewYork-Presbyterian
 The University Hospital of Columbia and Cornell

Auspiciado por:
NYP SmokeFree

Este recurso se presentó a través de una subvención educativa de Pfizer.

NewYork-Presbyterian
 The University Hospital of Columbia and Cornell

Viva
 libre de humo
 Podemos ayudar

