

¿QUÉ SUCEDE CUANDO USTED DEJA DE FUMAR?

Su cuerpo comenzará a repararse a sí mismo tan pronto como 20 minutos después que usted deje de fumar. He aquí una lista de cambios comunes que usted puede esperar.

20 minutos después del último cigarrillo:

- La presión sanguínea baja al nivel normal
- El ritmo cardíaco baja al nivel normal
- La temperatura del cuerpo vuelve al nivel normal (manos/pies)

8 horas:

- El nivel de Monóxido de Carbono en la sangre baja al nivel normal
- El nivel de oxígeno en la sangre sube al nivel normal

24 horas:

- La probabilidad de ataque al corazón disminuye

48 horas:

- Las terminaciones de los nervios comienzan a crecer de nuevo

72 horas:

- Los conductos bronquiales se relajan, facilitando la respiración
- El Volumen Pulmonar aumenta

2 semanas a 3 meses:

- La circulación mejora
- Se hace más fácil caminar
- La función del pulmón aumenta hasta un 30%

1 a 9 meses:

- Los pulmones (cilios) comienzan a curarse, incrementando la mucosidad, limpiando los pulmones y reduciendo la infección

5 años:

- La tasa de mortalidad por cáncer de pulmón de un fumador promedio se reduce de 137 a 72 por cada 100,000 personas

10 años:

- La tasa de mortalidad por cáncer de pulmón de un fumador promedio se reduce casi al nivel de los no fumadores
- Las células precancerosas del pulmón son reemplazadas
- El riesgo de otro tipo de cáncer disminuye (boca, laringe, esófago, vejiga, riñón, y páncreas)

OTRA INFORMACIÓN:

Si quiere conversar sobre alternativas para ayudarle a dejar de fumar o tiene preguntas, hable con su médico, prestador de salud o farmacéutico.

Si está considerando el uso de la terapia de reemplazo de la nicotina para reducir los síntomas de la abstinencia mientras deja de fumar, pregúntele antes a su médico si es una opción segura para usted.

OTROS RECURSOS:

Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)

www.lungusa.org/espanol

Para mayor información

Busque: 'Tobaco'

Línea de Ayuda para Fumadores de California (California Smokers Help Line)

Para mayor información y servicios de asesoramiento por teléfono.

1-800-NO-BUTTS.....English

1-800-456-6386.....Spanish

1-800-400-0866.....Chinese

1-800-778-8440.....Vietnamese

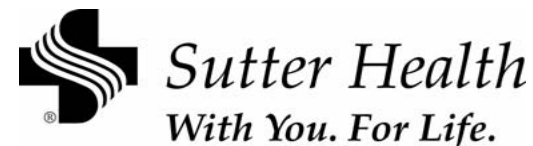
1-800-556-5564.....Korean

1-800-933-4833.....Hearing Impaired

AGRADECIMIENTO ESPECIAL:

Boehringer Ingelheim / Laboratorios Roxane.

Brindado a usted como un servicio educacional de Sutter Health.



DEJAR DE FUMAR **Información para Usted, un Amigo o Miembro de la Familia**



El uso de tabaco es la causa más evitable de enfermedad y muerte prematura en América.

Como consumidor de tabaco, dejarlo es la cosa más importante que puede hacer por su salud o el bienestar de su familia.

¡Felicitaciones! Usted ha dado el primer y más importante paso para comenzar su vida de no fumador. Usted entiende que necesita dejar de fumar, y la información a continuación puede usarse para ayudarle a superar los pasos siguientes en el comienzo de su vida 'libre de humo'.

RÁPIDO REPASO ACERCA DEL TABACO

- Se estima que cada año mueren 430,000 americanos por enfermedades causadas por el fumar (es más que las muertes por el alcohol, cocaína, crack, heroína, homicidios, suicidios, accidentes de autos, incendios, y SIDA combinadas).
- El humo de segunda mano causa cáncer de pulmón en los no fumadores y problemas de respiración o infecciones al oído en los niños. El humo de segunda mano es responsable por 3,000 muertes en EEUU cada año.

EFECTOS DE FUMAR

• Corto Plazo:

- Olor en el pelo y ropa
- Manchas en Dientes/Dedos
- Papilas gustativas disminuidas
- Olfato reducido
- Aumenta la presión sanguínea
- Los pulmones reciben menos oxígeno
- Arrugas en la piel
- Mal aliento
- Nariz tapada
- Garganta irritada
- Estrés Cardíaco

• Largo Plazo:

- Ataque al Corazón
- Dificultad Respiratoria
- Pulmón
- Derrame cerebral
- Cáncer de

COSTO DE FUMAR

• Si usted fuma un paquete al día (\$4.00 c/u), ¡gasta \$1,460 por año!

Que podrían comprar...

- 70 CD's
- 20 pares de jeans
- 148 entradas al cine
- 1 TV y 1 VCR
- 85 pizzas

¿Qué podría comprar usted con ese dinero?

¿POR QUÉ DEBERÍA DEJAR DE FUMAR?

Vea lo que es aplicable a usted.

- ___ 1. Mejorar mi apariencia personal eliminando cosas tales como las manchas en los dientes y dedos, mal aliento, tos, y olor a humo en la ropa. Prevenir las arrugas y mantener mi piel fresca.
- ___ 2. Recuperar mis sentidos olfativo y gustativo, sentirme más energético y activo, dormir mejor, y eliminar la 'lengua peluda' y 'tos del fumador' o la respiración sibilante.
- ___ 3. Recuperar el control de mi conducta, ganando una sensación de libertad, y ser dueño de mí mismo nuevamente.
- ___ 4. Reducir los riesgos de salud, tales como el riesgo de enfermedades al corazón, cáncer, enfisema, y bronquitis crónica. No quiero tener un ataque al corazón o problemas de respiración.
- ___ 5. Reducir el riesgo de los niños que aún no nacieron y ofrecerles un ambiente sano a los niños y demás personas que viven conmigo.
- ___ 6. Ahorrar dinero.
- ___ 7. Aumentar la productividad recuperando el tiempo que gasto ahora para mantener mi hábito.
- ___ 8. Evitar daños o molestias a terceros con cuestiones tales como fumar en restaurantes o ensuciarlos con cenizas.
- ___ 9. Otras razones:

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar puede ser una decisión difícil pero muy gratificante para usted y sus amigos o familiares. Para ayudarle a comenzar su vida libre de humo con éxito, repase los siguientes consejos.

1. **Piense en sus razones para dejar de fumar.** Anótelas y llévelas con usted. Puede leerlas todos los días cuando se vuelva duro seguir adelante.



2. **Elija un buen momento para dejar de fumar y determine una fecha para hacerlo.** Siga adelante. Firme un contrato. Anúncielo a su familia y amigos que lo apoyan en su decisión.

3. **Piense cuándo y por qué utiliza tabaco.** ¿Usa tabaco para levantarse ánimo? ¿Cuando está aburrido? ¿Cuándo está enojado, molesto, preocupado? ¿Mientras maneja su auto? ¿Cuándo está con otros que usan tabaco?

Un par de semanas antes de su fecha de dejar de fumar, envuelva su paquete de cigarrillos con papel, lápiz y una bandita de goma. Cuando fume anote la hora del día, cómo se siente, y cuán importante es ese cigarrillo para usted. Esto puede ayudarle a identificar sus razones para fumar.

4. **Antes de dejar de fumar tenga un plan.** Si usted usa tabaco para levantarse el ánimo, planee hacer ejercicio o caminar en su lugar. Cuando esté aburrido, planee llamar a un amigo, escuche música, vaya a caminar, juegue con su mascota, ¡SIMPLEMENTE MANTÉNGASE OCUPADO! Cuando esté enojado, molesto o preocupado, llame a un amigo, anótelo, o hable con alguien de su confianza.

5. **Tenga buenos pensamientos.** "Lo haré." "Lo valgo." "Me controlo." "Estoy orgulloso de mí mismo."

6. **¿Qué ocurre si fuma después de haber dejado de fumar?** Esta no significa que usted sea un fumador nuevamente – haga algo ahora para seguir adelante con su plan. No se castigue – piense por qué fumó y decida qué hacer la próxima vez que ocurra. Usted todavía es un no fumador.