

Cesación de Fumar

Dejar de fumar es importante para mantener un buen estado de salud y puede ayudarle a vivir más tiempo. El consumo de tabaco aumenta el riesgo de padecer de muchos tipos de cáncer, enfermedades pulmonares y cardiovasculares. Cuando deja de fumar, casi inmediatamente, se reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca. El riesgo de infarto disminuye a las 24 horas de haber dejado de fumar. Eliminar el hábito de fumar no es fácil, pero sí es posible.

Beneficios al dejar de fumar

- Podrá respirar con mayor facilidad.
- Mejorarán la sensibilidad de sus 5 sentidos debido a que tendrá mejor oxigenación en su cuerpo.
- Mejorará la circulación, y la presión arterial regresará a su estado normal.
- La sangre se vuelve menos espesa, lo que hace que el corazón pase menos trabajo en movilizarla de un lugar a otro en el cuerpo.
- Reduce la probabilidad de tener disfunción eréctil.
- Mejorará la elasticidad y la hidratación, reduciendo así la aparición de arrugas y estrías en su piel.



¿Por qué fumar es tan adictivo?

La nicotina de los cigarrillos es tan adictiva como la heroína. Cuando el cerebro deja de recibir la nicotina a la que está acostumbrado, se produce el efecto de abstinencia, lo que puede provocar que sienta ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse y la necesidad fuerte de volver a fumar.

¡Nunca es tarde para dejar de fumar!

No importa por cuanto tiempo haya fumado, nunca es demasiado tarde para dejar de hacerlo. Muchas personas lo intentan varias veces antes de lograrlo. Algunas lo dejan de inmediato y otras utilizan los manuales de paso a paso, consejería, medicamentos o productos que ayudan a disminuir la adicción a la nicotina. Aún no ha sido comprobado que el cambio a los cigarrillos electrónicos sea eficaz para ayudar a dejar de fumar. Su proveedor de salud puede ofrecerle ayuda para encontrar la mejor manera para que usted pueda dejar de fumar.

Cinco (5) maneras para dejar de fumar

Haga una lista de los motivos para dejar de fumar. Esto ayudará a fortalecer su decisión.

Piense en cuándo y por qué busca un cigarrillo. Identifique otras cosas que podría hacer en lugar de fumar.

Hable con su médico sobre la posibilidad de un parche de nicotina.

Escoja una fecha para dejar de fumar de manera definitiva.

Manténgase alejado de lugares que lo tiente a fumar.

Durante este proceso, haga todos los esfuerzos para concentrarse en los beneficios que obtendrá al dejar el hábito de fumar.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presenta, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

Deje de fumar. Recuperado de:

<https://espanol.smokefree.gov/deje-de-fumar>

Fumar. Recuperado de:

<https://medlineplus.gov/spanish/smoking.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en mayo 2022.

©First Medical Health Plan, Inc.