

¡No, aún no estoy listo para dejar de fumar!



Aunque no se sienta preparado para dejar los cigarrillos o los vapeadores, piense en por qué fuma y en lo que le espera.



¿Por qué fumo? *Piense en sus hábitos de fumar.*

Marque aquí las razones que le suenen familiares:

- Fumo cuando me siento estresado.
- Si sostengo un cigarrillo o vapeador, tengo algo que hacer con las manos.
- Creo que fumar me ayuda a controlar mi peso.
- Fumar me ayuda a sentirme cómodo en situaciones sociales.
- Fumo cuando estoy aburrido o deprimido, o cuando me siento frustrado.
- Mis amigos fuman, así que yo también fumo.
- Solo fumo cuando tomo alcohol.

Otras razones por las que fumo son: _____

Ahora, vuelva a ver sus motivos para fumar. En lugar de consumir tabaco, ¿qué podría hacer en estas situaciones?

¿Soy adicto?

La nicotina puede ser tan adictiva como la heroína o la cocaína.

Si usted fuma al despertarse por la mañana, o siente ansias cuando pasa mucho tiempo sin fumar, entonces es adicto a la nicotina.

A los cinco segundos de inhalar, la nicotina va directamente al cerebro.

La nicotina hace que el cerebro libere sustancias químicas que hacen que quiera consumir más tabaco.

La tensión e irritabilidad que usted siente cuando deja de fumar son los primeros signos de recuperación.

La mayoría de las ansias de la nicotina del tabaco desaparecen por sí solas después de unos 20 minutos sin fumar.

Alguien que fuma un paquete de cigarrillos al día gasta unos \$2,372 al año en cigarrillos. Si consume una sola cápsula de cigarrillos electrónicos, el costo promedio es de \$2,551 al año.

Fumar durante diez años tiene un costo de \$23,720 o \$30,612 en el caso de los cigarrillos electrónicos de cápsula.

¿No se podría gastar mejor ese dinero en otra cosa?

Riesgos del consumo de tabaco

A corto plazo

Falta de aire, impotencia, infertilidad, más resfríos y bronquitis.

A largo plazo

Ataque al corazón y derrame cerebral, varios tipos de cáncer y enfisema. Aumenta los riesgos de tuberculosis, enfermedades oculares, diabetes tipo 2 y disminución de la función inmunitaria.

Riesgos para los familiares

Cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas, ataques de asma, síndrome de muerte súbita del lactante, infecciones respiratorias y bajo peso al nacer en los bebés, y transmisión del hábito de fumar a sus hijos.

Ventajas de dejar de fumar

Sentirse mejor y tener un mejor aspecto, vivir más tiempo, tener un mejor sentido del olfato y del gusto, ahorrar dinero, tener un olor más fresco en la ropa, la casa, el coche y el aliento; dar un buen ejemplo a sus hijos y criar niños más sanos.

¿Por qué debo dejar de fumar?

“Es muy difícil dejar de fumar.”

Dejar de fumar es difícil, pero no imposible. ¡Cada año, cerca de 1.3 millones de fumadores en Estados Unidos dejan el hábito de fumar!

“He intentado dejar de fumar antes... ¿Por qué debería volver a intentarlo?”

La mayoría de las personas no lo consiguen al primer intento. Quienes siguen intentando dejar de fumar son los que finalmente lo logran.

“Consumir tabaco me ayuda a trabajar mejor.”

La dificultad para concentrarse puede ser un síntoma a corto plazo de dejar de fumar, pero fumar en realidad impide que el cerebro reciba todo el oxígeno que necesita.

“Llevo años fumando. El daño ya está hecho. Es demasiado tarde.”

Nunca es demasiado tarde. Tan solo 20 minutos después de dejar de fumar, el ritmo cardíaco y la presión arterial bajan.

Cronología de la curación

Le sorprendería saber lo rápidamente que el cuerpo empieza su curación después de que usted deja de fumar.

El primer día:

- En cuestión de 20 minutos, la presión arterial y el ritmo cardíaco bajan a un nivel normal.
- En 8 horas, los niveles de monóxido de carbono tóxico en su cuerpo disminuyen y los niveles de oxígeno en el torrente sanguíneo aumentan.
- En el curso de 24 horas, la probabilidad de tener un ataque cardíaco disminuye.

La primera semana:

- Su sentido del gusto y el olfato mejora.
- Usted respira con más facilidad y más profundamente.

El primer año:

- Usted tose menos o deja de toser por completo.
- Tiene más energía y menos problemas de sinusitis.

Cinco años más tarde:

- El riesgo de que usted tenga cáncer se reduce a la mitad.
- El riesgo de que tenga un derrame cerebral vuelve a ser casi el mismo que el de una persona que nunca ha fumado.

Diez años más tarde:

- Su riesgo de padecer cáncer de pulmón se reduce a la mitad que el de una persona que fuma.