



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas

sobre cajas de  
herramientas

## Los beneficios de dejar de fumar ahora

### ¿Tienes problemas para dejar de fumar?

Concentrarse en los beneficios del cese puede ser la motivación que necesitas. Todo el mundo sabe que fumar y consumir tabaco es peligroso para la salud. Si los riesgos no te motivan lo suficiente, veamos la ventaja de dejar de fumar.

- En los primeros 20 minutos: la presión arterial y la frecuencia cardíaca se recuperan de los puntos máximos inducidos por la nicotina.
- Después de 12 horas: los niveles de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad.
- Después de dos semanas: la circulación y la función pulmonar comienzan a mejorar.
- Después de uno a nueve meses: la respiración clara y profunda regresa gradualmente; presentas menos tos y falta de aliento; recuperas la capacidad de toser productivamente en lugar de tener una tos seca, lo que limpia los pulmones y reduce el riesgo de infección.
- Después de un año: el riesgo de cardiopatía coronaria se reduce en un 50 por ciento.
- Después de cinco años: El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad. El riesgo de cáncer cervical y ataque o derrame cerebral vuelve a la normalidad.
- Después de diez años: tienes la mitad de las probabilidades de morir por cáncer de pulmón. El riesgo de sufrir cáncer de laringe o páncreas disminuye.
- Después de los quince años: el riesgo de cardiopatía coronaria es el mismo que el de un no fumador.

### ¿Qué ocurre con los cigarrillos electrónicos y los productos de tabaco sin humo?

No existen productos de tabaco seguros y no hay evidencia de que puedan ayudarte a dejar de fumar con éxito. Pueden ser igual de adictivos y pueden contener niveles peligrosos de nicotina, sustancias químicas, neurotoxinas y metales. Habla con tu médico sobre las formas seguras y eficaces de dejar de fumar y mantenerse sin tabaco.

#### Preguntas más frecuentes:

##### ¿Cuál es el primer paso para dejar de fumar?

Establece tu "Día para dejar de fumar" y comprométete a dejarlo. Incluye a personas que te apoyarán en tu viaje para dejar de fumar.

##### ¿Cómo me mantengo en camino para dejar de fumar?

Planifica con antelación. Piensa en formas agradables de ocupar tu tiempo cuando puedas sentirte tentado de fumar.

#### Preguntas de debate:

- ¿Qué te impide a ti o a tus seres queridos dejar de fumar?
- ¿Sientes que tienes los recursos y el apoyo que necesitas para dejar de fumar si decides hacerlo?