



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?