

Esté Libre de **TABACO**

¿POR QUÉ DEJARLO AHORA?

Riesgos al cuerpo del uso del tabaco

Los productos de tabaco contienen más de **7,000** sustancias químicas y compuestos; al menos **69 causan cáncer**.

- Derrame cerebral
- Ceguera (degeneración macular)
- Sentido del olfato deteriorado
- Cáncer (labios y boca)

- Cáncer (garganta, laringe, faringe, esófago y tráquea)

- Enfermedad del corazón

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD)
- Asma
- Cáncer (pulmón y bronquios)

- Cáncer (estómago, hígado, colon y páncreas)

- Menopausia temprana
- Cáncer (vejiga, cuello uterino y recto)

- Esterilidad
- Impotencia

CONSEJOS para ayudarle a dejar de fumar

- 1** Establezca una fecha para dejar de fumar y haga un plan.
 - Escríbalo y colóquelo en su casa, en el trabajo y en su automóvil donde pueda verlo.
- 2** Antes de dejar de fumar, limpie su casa y su automóvil para eliminar los olores causados por el cigarrillo.
- 3** Cada día, reduzca la cantidad de cigarrillos que fuma de la siguiente manera:
 - Fume la mitad de cada cigarrillo.
 - Posponga encender su primer cigarrillo 1 hora.
- 4** Cambie de marca.
 - Una marca nueva le sabrá diferente.
 - Los mentolados y los cigarrillos electrónicos (vaping) no son seguros y no se recomiendan.
- 5** Haga que fumar sea un inconveniente.
 - Deje de comprar por caja.
 - Haga que su paquete sea más difícil de encontrar.
- 6** Reconoce lo que le provoca usar tabaco.
 - Las ganas de fumar sólo duran de 3 a 5 minutos.
 - Encuentre formas de estar ocupado/a cuando sienta la necesidad.
- 7** Informe a sus amigos y familiares qué apoyo pueden brindar.
- 8** Déjenos ayudarle.
 - Con la ayuda de un médico o un programa de asesoramiento, el 95% de los fumadores pueden dejar de fumar. ¡Y usted también puede!

Beneficios de estar libre del tabaco



TIEMPO:	BENEFICIO:
20 minutos	Su ritmo cardiaco baja
12 horas	Los niveles de monóxido de carbono en la sangre bajan a la normalidad.
2 semanas a 3 meses	Su riesgo de sufrir un ataque cardíaco comienza a disminuir; su función pulmonar comienza a mejorar
1 a 9 meses	La tos y la dificultad para respirar disminuye
1 año	El riesgo de sufrir enfermedades cardíacas es la mitad que el de una persona que es fumadora
2 a 5 años	El riesgo de derrame cerebral se reduce al de una persona que no fuma y el riesgo de cáncer de boca, esófago, garganta y vejiga es la mitad
10 años	La tasa de mortalidad por cáncer de pulmón es la mitad que la de un fumador y el riesgo de cáncer de riñón y páncreas disminuye
15 años	El riesgo de sufrir enfermedades cardíacas vuelve a ser el mismo que el de una persona que no fuma

Dejar de fumar ahorra tiempo y dinero: haga los cálculos

¿Cuánto tiempo ahorraría?

Cigarrillos fumados por día Tiempo promedio para fumar un cigarrillo Tiempo total dedicado a fumar cada día

$$\boxed{} \times 6 \text{ min.} = \boxed{}$$

Cuando deje de fumar, ¿qué hará con el tiempo que ahorre?

¿Cuánto dinero ahorraría?

Precio por paquete de cigarrillos Número promedio de paquetes por semana Total gastado en fumar por semana

$$\boxed{\$ } \times \boxed{} = \boxed{\$ }$$

Costo semanal de los cigarrillos Semanas por año Total gastado en fumar por año

$$\boxed{\$ } \times 52 = \boxed{\$ }$$

Cuando deje de fumar, ¿qué hará con el dinero que ahorre?

¿PENSANDO EN DEJAR DE FUMAR? LLAME AL 844-375-9355.

Estamos aquí para ayudar. Comuníquese con su médico de Atrium Health sobre los recursos disponibles. **Si tiene preguntas, llame al 844-375-9355.**

La información contenida en este folleto no pretende sustituir el consejo médico profesional. Si tiene inquietudes médicas, consulte a su proveedor de atención médica.

