

Beneficios de dejar de fumar



| | |
|---------------------|---|
| | |
| 20 minutos | Su frecuencia cardíaca y su presión arterial disminuyen. |
| 12 horas | El monóxido de carbono en la sangre se reduce al nivel normal. |
| 2 semanas a 3 meses | Su circulación y la función de los pulmones empiezan a mejorar. |
| 1 a 9 meses | Recupera su sentido del gusto y del olfato, y tose menos. |
| 1 año | Su riesgo de sufrir enfermedad del corazón baja a la mitad. |
| 5 años | Su riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga bajan un 50 por ciento. Su riesgo de cáncer cervical, enfermedad cardíaca y cerebrovascular son los mismos al de una persona que no fuma. |
| 10 años | Tiene 50 por ciento menos probabilidades de morir de cáncer de pulmón. Su riesgo de cánceres de laringe, riñón y páncreas disminuye. |
| 15 años | Su riesgo de sufrir enfermedad del corazón es igual al de una persona que no fuma. |

Hágase la prueba

Si fuma o si ha dejado de fumar, podría ser elegible para un examen de cáncer de pulmón.

713-745-8040

Dejar el cigarrillo puede ahorrarle dinero.

Si fuma un paquete diario, podría ahorrarse tanto como \$2,900 al año.

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Consejos para dejar el tabaco



- **Prepárese**

Escoja una fecha especial para dejar de fumar. Trate de reducir el consumo de tabaco antes de la fecha.

- **Busque apoyo**

Pida apoyo a su familia y amigos. Pídale a su médico que le recete un medicamento para dejar de fumar y pida ayuda para encontrar un programa para dejar de fumar.

- **Aprenda nuevas habilidades y comportamientos**

Cambie su rutina diaria para alejarse de las actividades que aumentan sus deseos de fumar. Hágase una limpieza de los dientes y pruebe mentas, semillas de flor de girasol o goma de mascar para mantener su boca ocupada.

- **Considere la terapia de reemplazo de nicotina**

Productos de reemplazo de nicotina se encuentran con o sin prescripción, y pueden duplicar sus posibilidades de dejarlo. Pregúntale a su médico cual será su mejor opción.

- **Prepárese para recaídas o situaciones difíciles**

Posiblemente le tomará múltiples intentos dejar el hábito.



Busque ayuda para dejarlo

- **Únase a un estudio**

El MD Anderson está estudiando tratamientos que pueden ayudarle a dejarlo y permanecer libre de tabaco.

Llame al **877-632-6789**

- **Obtenga apoyo por teléfono**

Obtenga ayuda a través de la línea para dejar de fumar de su estado

- Llame **800-784-8669** (800-QUIT NOW)

- Text QUIT al **47848**

- **Busque apoyo en el internet**

Visite SmokeFree.gov

No se ha comprobado que el cigarrillo electrónico sea un método efectivo ni seguro para dejar de fumar.

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
~~Cancer Center~~

Making Cancer History®