



Consejos para Dejar de Fumar



Nunca es un mal momento para dejar de fumar cigarrillos. Cuando dejas de fumar, mejoras tu salud al reducir tu riesgo de enfermedad del corazón, cáncer, enfermedad pulmonar y otras enfermedades relacionadas con el fumar.¹

Dejar de fumar es difícil, pero millones de personas han podido hacerlo y tu también puedes. Incluso si has intentado dejar de fumar anteriormente y no has podido, aún puedes dejar de fumar definitivamente. ¡Estos consejos pueden ayudarte a comprometerte a dejar de fumar hoy!



Decide dejar de fumar²

- Uno de los primeros pasos es aprender por qué sientes que necesitas fumar.
- Una vez que comprendas por qué fumas, puedes prepararte para encontrar las mejores formas de dejar de fumar.
- Personas tienen diferentes razones para dejar de fumar. Prepárate para dejar de fumar al pensar en por qué quieres dejar de fumar.



Prepárate para dejar de fumar³

- Pon una fecha límite para dejar de fumar que no sea más de una o dos semanas para que no tengas tiempo de cambiar de opinión o de estar menos motivado.
- Coméntale a tus amigos y familiares que vas a dejar de fumar.



Mantente firme a dejar de fumar⁴

- Obtén apoyo buscando líneas telefónicas y de mensajes de texto gratuitas para dejar de fumar, como enviar un mensaje de texto con la palabra QUIT al 47848 o llamando al 1-800-QUIT-NOW.
- Mantente ocupado para ayudar a no pensar en fumar y distraerte del antojo.
- Evita personas, lugares, cosas y situaciones que desencadenan tus ganas de fumar.



Comprométete a no fumar⁵

- Muchas personas que fuman tienen un lapsus y fuman un cigarro mientras están dejando de fumar. Un lapsus no te convierte en un fracaso ni significa que estas recayendo.
- Piensa en las cosas que te ayudaron a evitar tus ganas de fumar y vencer tus antojos. Intenta usarlas otra vez.

Disfruta los beneficios de dejar de fumar⁶

- El dejar de fumar puede reducir la presión arterial y el ritmo cardíaco casi de inmediato y reducirá los niveles de colesterol que circulan en la sangre. Tu riesgo de sufrir un ataque al corazón disminuye en 24 horas.
- Dentro de semanas después de dejar de fumar, es posible que notes que es más fácil subir las escaleras porque es posible que tengas menos dificultad para respirar.
- Después de unos días sin fumar, tu sonrisa será más brillante. El no fumar mantendrá tu boca sana durante muchos años.

Visita [Bridgetohealth.com](https://www.bridgetohealth.com) para obtener más información y conectarte a programas y servicios locales.



Bridge to Health es un programa de una asociación comunitaria presentado por Quest Diagnostics.

QUEST for
HEALTH
EQUITY

¹ How To Quit Smoking. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed June 21, 2021. Accessed July 14, 2021. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>.

² Make a Decision to Quit. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed February 12, 2021. Accessed July 14, 2021. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/why-quitting-is-hard.html>.

³ Take Steps to Quit. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed February 12, 2021. Accessed July 14, 2021. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/steps-to-prepare.html>.

⁴ Manage Your Quit Day. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed February 12, 2021. Accessed July 14, 2021. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/steps-on-quit-day.html>.

⁵ Prevent Slips. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed February 12, 2021. Accessed July 14, 2021. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/slips.html>.

⁶ Enjoy Benefits of Being Smokefree. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed February 12, 2021. Accessed July 14, 2021. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/rewards-of-quitting.html>.