

# ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar cigarrillos encabeza la lista de los principales factores de riesgo de nuestro asesino número 1, las enfermedades cardíacas.

Fumar también es nocivo para las personas que no fuman, incluidos los bebés y los niños, pero que están cerca de fumadores. Si fuma, tiene un buen motivo de preocupación porque afecta su salud y la de sus seres queridos y otras personas. La Asociación Americana del Corazón recomienda 4 pasos que le ayudarán a dejar de fumar.

## Paso 1

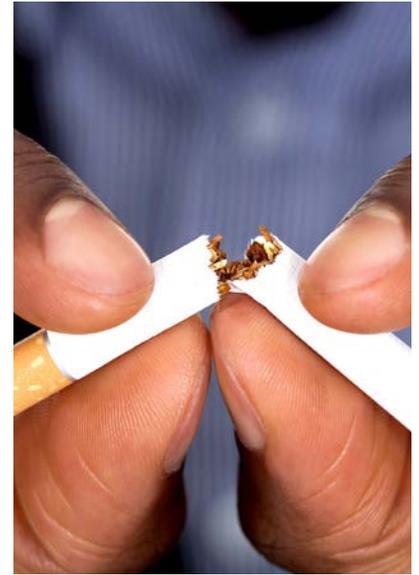
- Haga una lista con sus motivos para dejar de fumar. Léala varias veces al día.
- Envuelva su cajetilla de cigarrillos con papel y bandas elásticas. Cada vez que fume, escriba la hora del día, cómo se siente y qué tan importante es ese cigarrillo para usted en una escala del 1 al 5.
- Vuelva a envolver la cajetilla.

## Paso 2

- Siga leyendo su lista de motivos. Complétela si puede.
- No lleve fósforos con usted. Mantenga los cigarrillos en un lugar de difícil acceso.
- Cada día, trate de fumar menos cigarrillos. Trate de no fumar los que son menos importantes.

## Paso 3

- Siga con el Paso 2. Fije una fecha límite para dejar de fumar.
- No compre una cajetilla nueva a menos que haya terminado la que está fumando.
- Cambie las marcas 2 veces por semana. Cada vez que lo haga, elija una marca con menor contenido de alquitrán y nicotina.
- Trate de dejar de fumar durante 48 horas por vez.



Cuando deja de fumar, el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales comienza a bajar.

## ¿Cómo puedo dejar de fumar?

---

### Paso 4

- Deje de fumar por completo. Tire todos los cigarrillos y fósforos a la basura. Oculte encendedores y ceniceros.
- ¡Manténgase ocupado! Vaya al cine, haga ejercicios, salga a dar caminatas largas o ande en bicicleta.
- Evite situaciones y “desencadenantes” que le hagan pensar en fumar.
- Busque sustitutos saludables del tabaco. Tenga goma de mascar sin azúcar o mentas endulzadas artificialmente. Mastique bastones de zanahoria o apio. Trate de hacer artesanías u otras cosas con las manos.
- Haga ejercicios de respiración profunda cuando sienta el deseo de fumar.

### ¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

No importa cuánto fumó o durante cuánto tiempo, cuando deja de fumar, el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales comienza a bajar. Con el tiempo, su riesgo será aproximadamente el mismo que habría tenido si nunca hubiera fumado.

### ¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

Llame a la línea gratuita Quitline de Florida: 1-877-U-CAN-NOW (1-877-822-6669).  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Todas las imágenes se utilizan únicamente con fines ilustrativos.  
Todas las personas que aparecen aquí son modelos.

PRES-1622-02



[www.prestigehealthchoice.com](http://www.prestigehealthchoice.com)

---

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800** or **TTY/TDD 1-855-358-5856**, 24 hours a day, 7 days a week.

Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al **1-855-355-9800** o **TTY/TDD 1-855-358-5856**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.