

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

N.º 46 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

¿Todavía fumando?

El momento para dejar de fumar es ahora.



Fumar hizo que Beth se enfermara de por vida. Ahora, debe tomar medicamentos todos los días.

10 razones para dejar de fumar

1. Viva una vida más sana.

Fumar causa cáncer, enfermedades del corazón, derrame cerebral, y muchas otras enfermedades. Su salud empieza a mejorar en el momento en que deja de fumar.

2. Viva una vida más prolongada.

Los cigarrillos realmente “están acabando con su vida”. Los fumadores mueren alrededor de 10 años antes que las personas que no fuman.

3. Libérese de la adicción.

La nicotina es una de las sustancias conocidas más adictivas.

4. Mejore la salud de las personas que lo rodean.

El humo de segunda mano mata, causa cáncer, enfermedades del corazón y otras enfermedades. Los niños cuyos padres fuman tienen más probabilidades de tener bronquitis, asma, infecciones en los oídos y neumonía.

5. Gane dinero.

Fumar un paquete diario cuesta más de \$4,000 al año. Usted podría hacer mucho con ese dinero.

6. Siéntase mejor.

Deshágase de la tos, respire mejor y deje de sentirse enfermo todo el tiempo. También luzca mejor: quienes dejan de fumar tienen una piel más joven, y dientes más blancos.

7. Mejore su calidad de vida.

Tendrá más energía. Su ropa, su auto y su casa no olerán mal. La comida tendrá mejor sabor.

8. Tenga un bebé sano.

Los bebés de mujeres que fuman tienen más probabilidades de enfermarse, morir prematuramente o de nacer demasiado pequeños o demasiado pronto.

9. Disfrute de mejor salud sexual y reproductiva.

Los hombres que fuman tienen problemas para conseguir y mantener una erección. Las mujeres que fuman tienen más dificultad para quedar y permanecer embarazadas.

10. Disfrute las multitudes.

La mayoría de fumadores en la Ciudad de Nueva York ya dejaron el hábito de fumar. Usted también puede.



10 maneras de lograrlo más fácilmente

1. Prepárese.

Haga una lista de sus motivos para dejar de fumar y léala con frecuencia.

2. Escoja una fecha para dejar de fumar.

Deshágase de ceniceros y encendedores, y bote todos los cigarrillos.

3. Tenga un auto y una casa libre de humo.

Es más saludable para otros y le ayudará a resistir el deseo de fumar.

4. Busque apoyo y ánimo.

Cuéntele a su familia, amigos y compañeros de trabajo que está dejando de fumar y pida su apoyo.

5. Consiga un compañero para dejar de fumar.

Pida a un fumador que deje de fumar con usted, o encuentre a alguien que ya ha dejado de fumar con quien usted pueda hablar para pedir apoyo.

6. Identifique qué provoca las ansias de fumar.

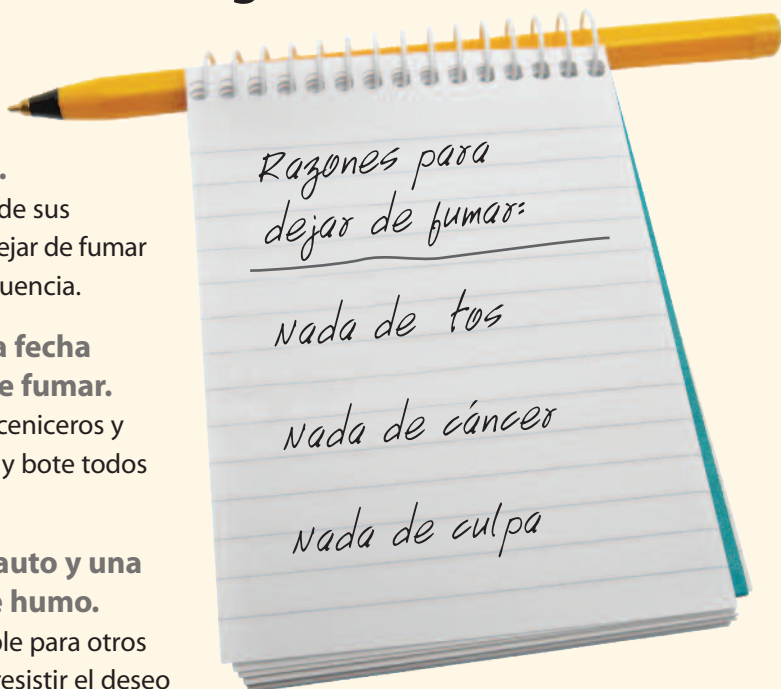
El alcohol, el café y el estrés pueden hacer que usted sienta ganas de fumar. Haga planes para evitar o para vencer las circunstancias desencadenantes.

7. Considere tomar medicamentos.

El parche o chicle de nicotina, y medicamentos tales como Zyban (bupropion) y Chantix (varenicline) reducen mucho el deseo de fumar y **duplican** su oportunidad de éxito. Hable con su médico.

8. Ayúdese a manejar la situación.

Beba mucha agua para reducir las ansias. Haga ejercicio para liberar el estrés y mejorar su estado de ánimo y salud - una caminata rápida con frecuencia lo logra.



9. Elimine su deseo de fumar.

Hable con un amigo cuando tenga ganas de fumar. Ocúpese en una tarea sencilla, consuma un refrigerio saludable, salga a caminar, o mastique chicle. Evite lugares y situaciones que asocie con el hábito de fumar.

10. ¡Aléjese del primer cigarrillo!

Fumar aunque sea un cigarrillo puede hacer que vuelva a empezar. Las ansias se disminuirán entre más tiempo deje de fumar. Si usted puede dejar de fumar por 3 meses, tiene más probabilidades de mantenerse alejado del hábito de fumar.

No se rinda

- La mayoría de las personas necesitan varios intentos antes de alcanzar el éxito. Si usted empieza a fumar de nuevo, no se desanime – intente otra vez.
- Usted no ha fracasado – ha aprendido sobre qué provoca y las situaciones que le hacen fumar.
- La próxima vez que deje de fumar será más fácil. Sólo bote sus cigarrillos y empiece de nuevo.
- Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. La mayoría de neoyorquinos ya lo han hecho.



Más información y ayuda para dejar de fumar

- Buscar ayuda aumenta su oportunidad de éxito.
- Los programas para dejar de fumar de la Corporación de Salud y Hospitales de NYC ofrecen orientación y otros servicios gratuitos o a bajo costo en la ciudad de Nueva York.
- Llame al **311** o visite nyc.gov/health/smokefree para más información.

Textos Deje de fumar

Envíe el mensaje de texto **DEJEDEFUMAR** al **877877** para recibir mensajes de texto de apoyo gratis para ayudarlo a dejar de fumar y mantenerse alejado del hábito. Los servicios están disponibles en inglés y en español.

Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos. Envíe el texto **ALTO** para discontinuar, o **AYUDA** para más información. Visite nyc.gov/health para consultar las Condiciones de Uso y la Política de Privacidad.

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Para todos los Boletines de salud, visite nyc.gov y busque **Health Bulletins**.

Para una suscripción gratuita por correo electrónico, visite nyc.gov/health/email.

Su salud empieza a mejorar en el momento en que deja de fumar.

- En **20 minutos** disminuyen su ritmo cardiaco y su presión arterial.
- En **24 horas** disminuye su riesgo de ataque cardíaco.
- En **2 días** mejora su habilidad para saborear y oler.
- En **2 a 3 semanas**, su función pulmonar y circulación mejorarán y caminar se le hará más fácil.
- En **1 año** se reduce a la mitad su riesgo de enfermedades del corazón.
- En **5 años:**
 - Se reduce a la mitad su riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago.
 - Su riesgo de derrame cerebral y de enfermedades del corazón empieza a igualar al de los no fumadores (en 5 a 15 años).
- En **10 años** su riesgo de morir de cáncer de pulmón es casi el mismo que el de un no fumador.

VOLUMEN 5, NÚMERO 12

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

Nº 46 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134



¿Todavía fumando?

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean de emergencia
Interpretación telefónica en 170 idiomas