

# 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.

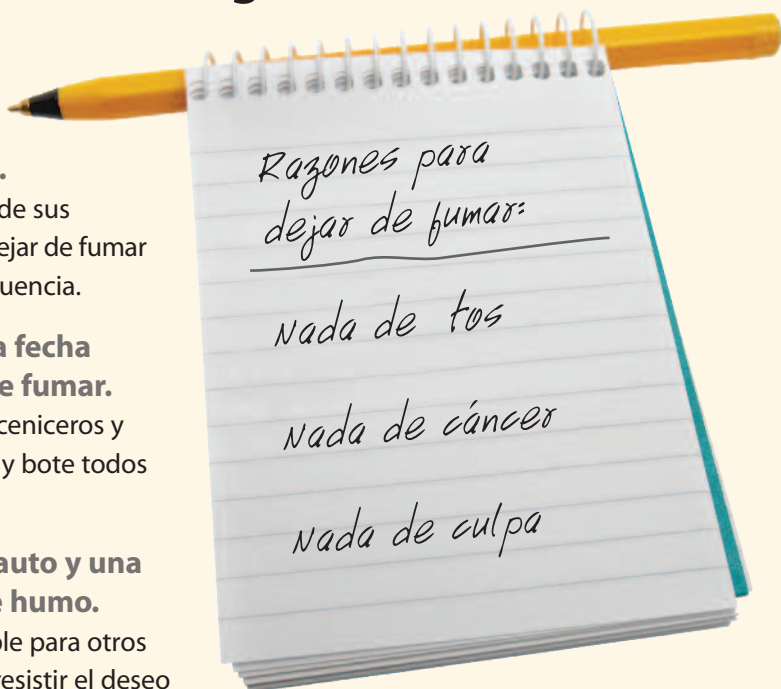
El alcohol, el café y el estrés pueden hacer que usted sienta ganas de fumar. Haga planes para evitar o para vencer las circunstancias desencadenantes.

## 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](http://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](http://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](http://nyc.gov) y busque **Health Bulletins**.

Para una suscripción gratuita por correo electrónico, visite [nyc.gov/health/email](http://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