



Cesación de fumar

El consumo de tabaco aumenta el riesgo de padecer enfermedades pulmonares, cardiovasculares y muchos tipos de cáncer. Al dejar de fumar, casi inmediatamente, se reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Eliminar el hábito de fumar no es un proceso sencillo, pero sí es posible. Dejar de fumar es importante para mantener un buen estado de salud y clave para vivir muchos años con salud.

Beneficios en su cuerpo al dejar de fumar

- Podrá respirar con mayor facilidad.
- Mejorarán la sensibilidad de sus 5 sentidos.
- Ayudará a su la circulación y la presión arterial pudiera regresar a su estado normal.
- La sangre se vuelve menos espesa, lo que hace que el corazón pase menos trabajo en movilizarla de un lugar a otro en el cuerpo.
- Reduce la probabilidad de tener disfunción eréctil.
- Mejorará la elasticidad y la hidratación de la piel.
- Reduce los síntomas relacionados a infecciones respiratorias.

¿Por qué fumar es tan adictivo?

La nicotina es tan adictiva como la heroína. Cuando el cerebro deja de recibir la nicotina, se produce el efecto de abstinencia. Lo que puede provocar que sienta ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse y la fuerte necesidad de volver a fumar.

¡Nunca es tarde para intentarlo!

Algunas personas intentan dejar de fumar varias veces, otros lo dejan de inmediato y otros utilizan los manuales de paso a paso, como la consejería, los medicamentos o los productos para disminuir la adicción. Al momento, no ha sido comprobado que el cambio a los cigarrillos electrónicos sea eficaz para ayudar a dejar de fumar. También, el médico puede ayudarle a encontrar la mejor opción para dejar de fumar.

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en febrero 2024.
©First Medical Health Plan, Inc.

Recomendaciones para dejar de fumar

- Hable con su médico sobre la posibilidad de utilizar un parche de nicotina.
- Piense en cuándo y por qué busca un cigarrillo. Identifique otras cosas podría hacer en lugar de fumar.
- Manténgase alejado de lugares que le tienten a fumar.
- Haga una lista de los motivos para dejar de fumar. Esto ayudará a fortalecer su decisión.
- Haga todos los esfuerzos para concentrarse en los beneficios que obtendrá.
- Escoja una fecha para dejar de fumar de manera definitiva.

Ayuda telefónica para dejar de fumar Departamento de Salud de Puerto Rico:

¡Déjalo ya!
1-877-335-2567

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica 1-844-347-7801
TTY/TDD 1-844-347-7804
APS Health 787-641-9133

Referencias:

<https://espanol.smokefree.gov/deje-de-fumar>
[https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/spanish/index.htm#:~:text=Reduce%20los%20s%C3%ADntomas%20respiratorios%20\(tos,en%20las%20personas%20con%20asma.2023](https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/spanish/index.htm#:~:text=Reduce%20los%20s%C3%ADntomas%20respiratorios%20(tos,en%20las%20personas%20con%20asma.2023)