

para mujeres

NO SEAS TÓXICA. DEJA EL TABACO.

El conocimiento es poder

El primer paso para dejar de fumar, vapear y consumir tabaco es conocer los riesgos y el impacto en la salud. Puedes ser una de las millones de personas que logran con éxito dejar de fumar cada año.

- » **Enfermedades cardíacas:** la nicotina y el tabaco pueden aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, así como estrechar los vasos sanguíneos, lo que incrementa el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.
- » **Ataque o derrame cerebral:** la nicotina y el tabaco pueden dañar los vasos sanguíneos, lo que puede aumentar el riesgo de un ataque o derrame cerebral, ya que provoca coágulos o bloquea el flujo sanguíneo al cerebro.
- » **Diabetes:** la nicotina y el tabaco pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.
- » **Cáncer:** fumar es la principal causa del cáncer de pulmón.
- » **Depresión y ansiedad:** la nicotina y el tabaco pueden provocar cambios de humor y aumentar la ansiedad cuando sus efectos desaparecen.
- » **Envejecimiento prematuro:** fumar puede causar problemas de memoria y demencia en etapas posteriores de la vida y daños prematuros en la piel, como arrugas.



Las reinas pueden dejarlo

Es más probable que dejes de fumar para siempre si te preparas, por lo que es mejor que elabores un plan que se adapte a tu estilo de vida.

- » **FIJA** una fecha para dejar el tabaco dentro de los próximos 7 días.
- » **ELIGE** un método: parar de una vez o gradualmente.
- » **DECIDE** si necesitas ayuda de un profesional de cuidados de salud, un reemplazo de la nicotina o un medicamento.
- » **PREPÁRATE** para el día que dejes de fumar con la planificación de cómo lidiar con las ansias y los impulsos.
- » **DEJA DE FUMAR** el día propuesto.

SECRETOS PARA EL ÉXITO

Recuerda estos consejos que te ayudarán a mantener el rumbo hacia tus objetivos para dejar el tabaco.

- » **CONTROLA LOS IMPULSOS**
Cuando sientas el impulso de fumar, vapear o consumir nicotina, espera entre 10 y 15 minutos. A menudo, los antojos desaparecen en poco tiempo. Mantén las manos y la boca ocupadas. Prueba masticar chicle, beber agua o apretar una pelota antiestrés. Dejar de fumar es difícil, es normal tener antojos.
- » **CONOCE TUS DESENCADENANTES**
Reconoce qué es lo que te hace querer fumar, vapear o consumir nicotina, como el estrés, ciertos lugares o situaciones sociales. Intenta evitar o controlar estos desencadenantes, sobre todo al principio. Los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a calmar tu cuerpo y mente.

- » **OBTÉN APOYO**
Un sistema de compañerismo o un programa de apoyo pueden ayudarte a superar algunos de los problemas más comunes cuando dejas de fumar. Llama al 1-800-QuitNow (784-8669). Es un servicio telefónico gratuito que ayuda a las personas a dejar de fumar. Puedes hablar con un consejero que te ofrecerá asesoramiento, sugerencias y apoyo para dejar de fumar.

GO RED JUNTAS

Ayuda a otras mujeres a dejar el tabaco. Comparte los recursos de heart.org/tobacco (sitio web en inglés) con tus amigas.

