



LIBRARSE  
DE MALOS  
HÁBITOS ES  
SALUDABLE.

Si se rinde ganará. Fumar es una de las causas de enfermedades en Estados Unidos más fácil de prevenir. Esto quiere decir que usted tiene el poder para dejar de fumar y gozar de más salud.

## DEJE DE FUMAR

### **Detenga el daño.**

Cada vez que enciende un cigarrillo, los pulmones reciben directamente por lo menos 69 sustancias químicas cancerosas. También inhala venenos, como monóxido de carbono y cianuro de hidrógeno. No es sorprendente el hecho de que fumar sea responsable del 90 por ciento de los casos de cáncer de pulmón. Se calcula que los cigarrillos también causan del 80 al 90 por ciento de los casos de enfisema y otras enfermedades pulmonares obstructivas crónicas.

Los pulmones no son los únicos órganos que salen perjudicados. Se ha demostrado que fumar aumenta su riesgo de tener cáncer, un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y muchos otros problemas médicos también. La Asociación Americana del Corazón notifica que las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares representan el 33.5 por ciento de todas las muertes relacionadas con el hábito de fumar.

*(sigue al reverso)*

kp.org/  
quitsmoking

KAISER PERMANENTE®  **viva bien**

## DEJE DE FUMAR

### ¡Que empiece la recuperación!

Hágase un favor y hágale un favor a su cuerpo: y comprométase a dejar de fumar. Empezará a sentir los beneficios de inmediato.

- **Después de 24 horas:** los niveles de oxígeno en la sangre se normalizan. Se reduce su probabilidad de tener un ataque cardíaco.
- **Después de un mes a nueve meses:** mejora la circulación, el sentido del olfato y del gusto. El funcionamiento de los pulmones mejora, tiene más energía y es menos probable que contraiga infecciones pulmonares, como resfriados y la gripe.
- **Después de un año:** su riesgo excesivo de padecer una enfermedad del corazón es la mitad del riesgo de un fumador activo.

### Pasos para abandonar el hábito

Si está listo para dejar de fumar, hable con su médico acerca de sus planes. El médico puede recomendarle un medicamento con receta, o parches o chicle de nicotina, los cuales podrán ayudarle con los síntomas físicos de abstinencia. Su médico también puede conocer un programa eficaz para dejar el tabaco.

Tal vez le resulte más fácil abandonar el hábito con un poco de apoyo externo. Inscríbase en una de nuestras clases para dejar de fumar y prepárese para sentirse liberado. Puede encontrar una clase cerca de usted en [kp.org/vidasana](http://kp.org/vidasana). Algunas clases están disponibles para el público en general y otras pueden requerir una cuota.

### Combata el deseo de fumar.

Es difícil ignorar el deseo intenso de fumar. Sin embargo, hay formas de hacer frente a ese deseo. Pruebe los siguientes consejos para liberarse del tabaco.

#### En el trabajo:

- Sustituya los cigarrillos por alimentos sanos, como zanahorias o apio cortados en tiras, pedazos de manzana o chicle sin azúcar. Y téngalos a la mano.

- Rompa la rutina. Si disfruta de fumar en su descanso para tomar café, trate de hacer un crucigrama en vez de encender un cigarrillo.
- Reúnase con personas que no fuman y personas que también están tratando de dejar el hábito.

#### En casa:

- Aprenda y practique técnicas de relajación. Alivie el estrés dándose un baño en la bañera.
- Mantenga ocupadas las manos con quehaceres, rompecabezas o trabajando en el jardín.
- Haga alguna actividad para olvidarse de los cigarrillos. Salga a caminar o a montar en bicicleta.
- Deshágase de los ceniceros y encendedores, y limpie su hogar y elimine el olor a humo.

#### En cualquier lugar:

- Comprométase a dejar el hábito. No ceda ante la idea de que "uno solo no le hará daño".
- Si tiene una recaída y se fuma un cigarrillo, no sea demasiado duro consigo mismo y vuelva a establecer el compromiso.
- Hable con su médico personal sobre medicamentos que pueden ser útiles, como los parches de nicotina.

### No se rinda en su compromiso a liberarse del tabaco.

No sea demasiado duro consigo mismo si tiene una recaída. Dejar de fumar permanentemente puede requerir varios intentos. Si enciende un cigarrillo, perdónese y trate de determinar por qué no pudo resistir ese cigarrillo. Le ayudará controlarse la próxima vez que sienta la necesidad de fumar. Lo importante es que lo siga tratando. Tarde o temprano lo logrará.

### Obtenga más información.

Visite [kp.org/quitsmoking](http://kp.org/quitsmoking) (en inglés) para obtener otras herramientas e información para dejar de fumar.

Planes de salud de Kaiser Permanente en el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawai • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Ohio • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, (404) 364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232