

# Control del Colesterol: Dejando de Fumar

Dejar de fumar es más fácil decirlo que hacerlo.

Si fumas, seguramente tu profesional médico te haya hablado sobre dejar de hacerlo.

Quizá varias veces.

Dejar de fumar es lo mejor que puedes hacer para tu salud en general.

Dejando de fumar reduces tu riesgo de enfermedades pulmonares, cáncer y diabetes.

También: mejora tu visión y audición, protege tu piel contra envejecimiento prematuro, ayuda a que bajes de peso, mejora tu capacidad de sanar heridas, refuerza tu sistema inmune y más.

Si tienes colesterol alto, dejando de fumar reduces la acumulación de placa en tus vasos sanguíneos. También aumenta tu HDL, colesterol (bueno), el que hace feliz a tu cuerpo. Esto disminuye tu riesgo de enfermedades cardíacas, ataque al corazón y al cerebro.

Si has tratado de dejarlo antes, no estás solo. La mayoría que intenta hacerlo debe tratar varias veces antes de tener éxito.

Lo importante es tratar varias veces hasta dejarlo definitivamente.

Para empezar, crea un plan.

Primero, establece una fecha. Este es el día que vas a dejar de fumar. Date tiempo para prepararte, pero no lo dejes para después de una o 2 semanas.

Después, piensa, por qué estás dejando de fumar. teniendo un claro POR QUÉ permanecerás motivado.

Pregúntate: ¿Qué es lo que no me gusta de fumar?

¿Qué no puedo hacer cuando fumo?

¿Y, de qué manera mejorará mi vida si dejo de fumar?

Después formula un plan que ayude a enfrentar detonantes y antojos. Mantente alejado de personas, lugares y actividades que te incitan a fumar.

Cuando tienes antojo, sal a caminar, mastica chicle, come un refrigerio, o escucha música. Encuentra una distracción que funcione para ti. Los antojos pueden ser intensos, pero solo duran unos minutos.

Piensa en cómo enfrentas la abstinencia de nicotina.

Mientras tu cuerpo se acostumbra a no tenerla, tal vez: te sientas deprimido; tengas dificultad para dormir; o estés irritable, ansioso o frustrado.

Una mejor manera de aliviar estos síntomas es con una terapia de reemplazo de nicotina.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips®**

# Control del Colesterol: Dejando de Fumar

Usando parches o chicle de nicotina para ayudar a que tu cuerpo deje la nicotina poco a poco. También se encuentra como aerosol nasal, inhalador o gragea. Hay muchas presentaciones disponibles sin receta médica. Usando la terapia de reemplazo de nicotina duplica tus posibilidades de dejar de fumar definitivamente.

Por último, asegúrate de tener apoyo. Avísales a tus amigos y familia que planeas dejar de fumar.

Y considera unirse a un grupo de apoyo para personas que dejan de fumar, en línea o presencial.

Para chatear con un experto en una quitline, llama 1-800-QUIT-NOW.

Para más información y recursos sobre cómo dejar de fumar, visita [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov).