

Dejar de Fumar: Cómo Empezar

Decidir dejar de fumar es algo que requiere de valor y fuerza.

Y se necesita de un plan. Sabemos que tú eres capaz de hacerlo. ¿Cómo lo sabemos? Estás aquí.

Exploremos qué debes considerar antes de empezar tu camino para dejar de fumar. Esto significa dejar todo el consumo de tabaco y nicotina, incluyendo cigarros, cigarros electrónicos, puros, bolsas de nicotina o vapeadores.

Primero, determina tus propias razones para dejar de fumar. ¿Es por tu salud? ¿Es para que te veas y sientas lo mejor posible? ¿Qué podría motivarte para dejar de fumar? Teniendo una razón puede motivarte a lo largo de tu jornada.

Después, crea un plan para dejarlo. Las personas que formulan un plan para dejar de fumar son más aptas a ser constantes y superar momentos difíciles. El plan puede ser tu guía en tu camino.

La primera parte de formular un plan exitoso es determinando una fecha para dejar de fumar. Este es el día que dejarás de fumar. Date tiempo para prepararte, pero no lo retrases más de una o 2 semanas.

También es útil encontrar apoyo. Tus amigos, familia y tu equipo médico, todos quieren ayudarte.

Toma tiempo para explorar programas y herramientas diseñadas para lograrlo. El apoyo aumenta tu posibilidad de dejar de fumar.

Luego, prepárate para síntomas de antojo y abstinencia. Las medicinas ayudan a reducir tu antojo.

Tu equipo médico puede recetarte medicinas o sugerirte algunas que puedes comprar sin receta médica.

Recuerda que tendrás contratiempos. Puede que necesites varios intentos antes de lograr dejar el tabaco para siempre.

Esto es normal. Puede ser útil si planeas lo que debes hacer si recayeras.

Reconoce lo que te incita a tener un antojo del cigarro, puro, cigarro electrónico, o vapeadores, e incorpora esto en tu plan para dejar de fumar y evitarlo o disminuirlo.

Anticipa tus premios. Una hora después de haber dejado de fumar tu cuerpo empieza a reparar daños causados por el cigarro.

Dejar de Fumar: Cómo Empezar

En tres meses, tu corazón y pulmones empezarán a mejorar. En nueve meses, podrás respirar más profundamente y toser menos. Antes de un año de dejarlo, reduces tu riesgo de enfermedades cardíacas.

Después de haber dejado de fumar de 5 a 15 años, reduce tu riesgo de un ataque cerebral, y cáncer, incluyendo de pulmones, boca o garganta.

Recuerda, cuentas con lo necesario para dejar de fumar.

Tu equipo médico y familia están a tu lado para apoyarte y guiarte en tu camino a sentirte mejor y estar más sano.