



American Heart Association®

Healthy for Good™

CÓMO DEJAR DE FUMAR



1 CONOCE LOS RIESGOS

El primer paso para dejar de fumar, vapear o consumir tabaco de otro modo es conocer los riesgos y las consecuencias para la salud que presenta para ti y para tu familia.

- ➔ Fumar es la causa de muerte más evitable en Estados Unidos. Se relaciona con aproximadamente un tercio de todas las muertes por cardiopatía y con un 90% de los tumores malignos de pulmón.
- ➔ Los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos y los productos del tabaco contienen numerosas sustancias químicas tóxicas, al igual que el humo, el vapor y los líquidos.
- ➔ Alrededor de la mitad de los niños de entre 3 y 11 años de Estados Unidos están expuestos al humo y al vapor indirectos.
- ➔ El consumo de tabaco y la adicción a la nicotina representan una crisis cada vez más grave entre los adolescentes y los adultos jóvenes.
- ➔ Puedes ser una de las millones de personas que consiguen dejarlo cada año.
- ➔ Un año después de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía se ve reducido a la mitad



2 DISEÑA UN PLAN PARA DEJARLO

Es más probable que dejes para siempre el tabaco si diseñas un plan que se ajuste a tu estilo de vida.

FIJA una fecha para dejarlo que no sea superior a los próximos 7 días.

ELIGE un método: del todo o poco a poco.

DECIDE si necesitas ayuda de un profesional de la salud, un sustituto de la nicotina o algún medicamento.

PREPÁRATE para el día fijado. Piensa en cómo vas a enfrentarte a la ansiedad y a los impulsos.

DÉJALO el día que has fijado.

3 CONSEJOS



AFRONTA LA ANSIEDAD

Sé consciente de los factores que te provocan ansiedad, tanto físicos como psicológicos, y piensa en cómo vas a enfrentarte a ellos. Evita situaciones en las que te gusta fumar o consumir tabaco de otro modo hasta que te sientas con confianza como para afrontarlas.



HAZ EJERCICIO

La actividad física puede ser de ayuda para controlar el estrés y la ansiedad que provocan dejar de fumar. Además, te sentirás mejor. heart.org/MoveMore



CONTROLA EL ESTRÉS

Busca otras formas saludables de controlar el estrés que provoca dejar de fumar. heart.org/BeWell



BUSCA AYUDA

Los sistemas de ayuda mutua o los programas de apoyo pueden ayudarte a superar algunas de las dificultades más habituales que se presentan al dejar de fumar. 1-800-QuitNow



NO TE RINDAS

Dejar de fumar requiere mucha fuerza de voluntad. Date un premio cuando consigas un logro y perdónate si das un paso atrás. Retoma el rumbo en cuanto sea posible para dejar el hábito para siempre.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/TOBACCO



CÓMO HACER MÁS EJERCICIO

1 MUÉVETE MÁS

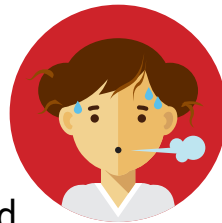
Los adultos suelen realizar unos

150
minutos
de actividad
aérobica



o

75
minutos
de actividad
aeróbica intensa



o una combinación de ambas a lo largo de la semana.



FORTALECE TU CUERPO

Incluye actividades de fortalecimiento muscular (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.



AGREGA INTENSIDAD

Aumenta el tiempo, la distancia, la duración o el esfuerzo para lograr más beneficios.



PASA MENOS TIEMPO SENTADO

Levántate y muévete durante el día.

Los niños y los adolescentes

suelen realizar como mínimo **60 minutos** de actividad física al día.

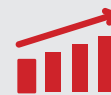


2 CONSEJOS



DEFINE OBJETIVOS

Define objetivos realistas y realiza cambios pequeños y duraderos que te permitan alcanzar tu meta.



NO TE RINDAS

No pares cuando hayas conseguido tus objetivos. Aumenta poco a poco la actividad y la intensidad para conseguir más ventajas para tu salud.



CAMINA MÁS

Hay muchas formas de hacer ejercicio, pero caminar es la forma más sencilla.



SIGUE SUMANDO

Encuentra formas de moverte más en tu vida diaria, ya sea en el trabajo, en el camino a este o en casa. Todos los minutos de ejercicio son importantes para conseguir tu objetivo.



CREA HÁBITOS

Practica ejercicio todos los días a la misma hora aproximadamente para que se convierta en un hábito. Añádelo a tu agenda para que no te olvides ningún día.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/BEACTIVE