



# ESPADA VASCULAR

## RECURSOS PARA AYUDA

- **Quitlines:** Llame al 1-800-QUIT-NOW para obtener soporte gratuito.
- **Herramientas web:** Visite [Smokefree.gov](http://Smokefree.gov) para obtener planes personalizados y programas de mensajes de texto.
- **Aplicaciones,** descarga aplicaciones que rastrear el progreso y proporcionan motivación.

## ¿POR QUE DEJAR DE FUMAR?

- **Beneficios para la salud:** Dentro de 1 año, su riesgo de enfermedad cardiovascular disminuirá a la mitad, los beneficios a largo plazo incluyen la reducción del riesgo de cáncer de pulmón, accidente cerebrovascular y otras enfermedades.
- **Proteger a los seres queridos:** El humo de segunda mano daña a niños y adultos, aumentando el riesgo de afecciones respiratorias y cardíacas.
- **Ahorro financiero:** Dejar de fumar ahorra dinero gastado en cigarrillos y costos de atención médica relacionados.

## PASOS PARA DEJAR DE FUMAR

### 1. Prepárate para dejar de fumar

- Establece una fecha para dejarlo; elige una fecha dentro de la próxima semana para comenzar fresco.
- Enumere sus razones; escriba porque quiere renunciar (ej. Salud, familia, finanzas).
- Identificar desencadenantes; reconocer situaciones en las que es más probable que fumes (por ejemplo, estrés, pausa para tomar café).

### 2. Haz un plan

- Elija un método: decida si dejar de fumar o reducir gradualmente el tabaco.
- Elimine las tentaciones: Deshágase de los cigarrillos, los encendedores y los ceniceros en su entorno.
- Planee alternativas: reemplace fumar con hábitos saludables como masticar chicle, caminar o ejercicios de respiración profunda.

### 3. Usar soporte y herramientas

- **Terapia de reemplazo de nicotina (NRT):** Las opciones incluyen parches, chicle, pastillas, aerosoles e inhaladores.
- **Medicamentos:** Hable con su médico sobre las opciones de prescripción como el bupropion o la vareniclina.
- **Grupos de apoyo:** Únete a programas como Nicotine Anonymous o llama a las líneas de quitting (por ejemplo, 1-800-QUIT-NOW).

## CONSEJOS PARA EL ÉXITO

- **Evita los desencadenantes:** Aléjate de lugares o personas que fomenten fumar.
- **Mantente activo:** Haz ejercicio o participa en pasatiempos para reducir los antojos y manejar el estrés.
- **Retrasa los impulsos:** Cuando aparezcan los antojos, espera 10 minutos y distrae tu mente con otra actividad.
- **Recompensa los logros:** Celebra el progreso (por ejemplo, una semana sin fumar) con pequeñas recompensas.

## RECUERDA

Dejar de fumar es un viaje. Muchas personas lo intentan varias veces antes de tener éxito, ¡manténgase decidido, busque apoyo y siga intentándolo hasta lograr su objetivo de una vida libre de tabaco!



[www.espada.com](http://www.espada.com)



210-540-6766