

QUÉ PASA CUANDO DEJA DE FUMAR

De 12 a 24 horas después de dejar de fumar

El monóxido de carbono en su sangre vuelve a la normalidad. El riesgo de ataque al corazón se reduce significativamente.

De 2 a 3 semanas después de dejar de fumar

Su función pulmonar empieza a mejorar.

De 1 a 9 meses después de dejar de fumar

Disminuye la tos y la dificultad para respirar.

1 año después de dejar de fumar

El riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca es la mitad que el de un fumador.

De 5 a 15 años después de dejar de fumar

El riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular se reduce al de un no fumador. El riesgo de sufrir cáncer de garganta o de esófago es la mitad que el de un fumador.

10 años después de dejar de fumar

El riesgo de sufrir cáncer de pulmón, garganta y boca se reduce a la mitad. El riesgo de sufrir cáncer de vejiga, riñón y cuello uterino es la mitad que el de un fumador.

15 años después de dejar de fumar

El riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca es el mismo que el de un no fumador.

ACERCA DE IDAHO FALLS COMMUNITY HOSPITAL

Somos más que un hospital. Somos sus socios de salud. En Idaho Falls Community Hospital, creemos en la atención compasiva, en la curación personalizada y en dar a todos los que entran por nuestras puertas toda nuestra atención y apoyo total en la salud y en la enfermedad.



208.528.1800

2327 Coronado St.

Idaho Falls, ID 83404

www.IdahoFallsCommunityHospital.com



DEJAR DE FUMAR

¿Es hora de dejar de fumar?

¿POR QUÉ DEJAR EL TABACO?

El tabaco es perjudicial para su salud y la de todos los que lo rodean. Puede causar cáncer, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares y muchas otras complicaciones de salud.

Cuando deje el tabaco experimentará beneficios inmediatos y a largo plazo para la salud. Ahorrará dinero. La comida tendrá un mejor sabor. Su sentido del olfato mejorará. Tendrá más energía. Protegerá la salud de sus amigos y familiares. Y se liberará de su adicción.



CUANDO ESTÉ LISTO PARA DEJAR EL TABACO

Dejar de fumar y mascar tabaco no siempre es fácil. El tabaco y la nicotina son altamente adictivos. Sin embargo, dejarlos es posible y puede tener repercusiones enormes en su salud.

Si está listo para dejarlo, elabore un plan para prepararse para el éxito.

- **Elija una fecha. Determine cuándo quiere dejar el tabaco y márkelo en su calendario.**
- **Cuénteselo a su sistema de apoyo. Pídales a sus amigos y familiares que lo ayuden en su camino. Tendrá más probabilidades de dejar de consumir tabaco con éxito si sus seres queridos están involucrados.**
- **Limpieza. Deshágase de cualquier cosa que le recuerde fumar y le provoque antojos. Esto incluye cigarrillos, encendedores y ceniceros.**
- **Conozca sus factores desencadenantes. ¿Qué lo hace querer consumir tabaco? Haga una lista y descubra cómo evitar estas situaciones o afrontarlas.**
- **Aprenda a afrontar la situación. Decida cómo va a enfrentarse a los antojos y desarrolle estrategias saludables para afrontarlos, como salir a caminar o llamar a un ser querido cuando tenga un antojo.**
- **Conozca sus recursos. Existen muchos grupos de apoyo, herramientas y recursos gratuitos que lo ayudarán a tener éxito.**
- **Recuerde por qué. Dejar de fumar no es fácil. Cuando tenga dificultades, tómese un momento para recordar por qué quiere dejar el tabaco.**

No está solo

Dejar el tabaco es difícil. Dejar el tabaco por su cuenta es aún más difícil.

Si está listo para dejar el tabaco, nuestro equipo está aquí para ayudarlo y ponerlo en contacto con recursos locales gratuitos.

Idaho Quitline
1.800.QUITNOW
www.ProjectFilter.com

Eastern Idaho Public Health
208.522.0310

“Si está listo para dejarlo, elabore un plan para prepararse para el éxito”