

Beneficios de dejar de fumar



20 minutos	Tu frecuencia cardíaca y tu presión arterial disminuyen.
12 horas	Las concentraciones de monóxido de carbono en tu sangre bajan a normales.
2 semanas a 3 meses	Tu circulación y la función de los pulmones empiezan a mejorar.
1 a 9 meses	Recuperas tu sentido del gusto y del olfato, y toses menos.
1 año	Tu riesgo de sufrir enfermedad del corazón baja a la mitad.
5 años	Tu riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga bajan un 50 por ciento. Tu riesgo de cáncer cervical, enfermedad cardiaca y cerebrovascular son los mismos al de una persona que no fuma.
10 años	Tienes 50 por ciento menos probabilidades de morir de cáncer de pulmón. Tu riesgo a canceres de laringe, riñón y páncreas disminuye.
15 años	Tu riesgo de sufrir enfermedad del corazón es igual al de una persona que no fuma.

Hazte la prueba

Si fumas o si has dejado de fumar, podrías ser elegible para un examen de cáncer de pulmón.

713-745-8040

Dejar el cigarrillo puede ahorrarte dinero.

Si fumas un paquete diario, podrías ahorrarte tanto como \$2,500 al año.

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MDAnderson
Cancer Center**

Making Cancer History®

Consejos para dejar el tabaco



- **Prepárate**

Escoge una fecha especial para dejar de fumar. Trata de reducir el consumo de tabaco antes de la fecha.

- **Busca apoyo**

Pide apoyo a tu familia y amigos. Pídele a tu médico que te recete un medicamento para dejar de fumar y pide ayuda para encontrar un programa para dejar de fumar.

- **Aprende nuevas habilidades y comportamientos**

Cambia tu rutina diaria para alejarte de las actividades que aumentan tus deseos de fumar. Hazte una limpieza de los dientes y prueba mentas, semillas de flor de girasol o goma de mascar para mantener tu boca ocupada.

- **Considera la terapia de reemplazo de nicotina**

Productos de reemplazo de nicotina se encuentran con o sin prescripción, y pueden duplicar tus posibilidades de dejarlo. Pregúntale a tu médico cual será tú mejor opción.

- **Prepárate para recaídas o situaciones difíciles**

Posiblemente te tomará múltiples intentos dejar el hábito.



Busca ayuda para dejarlo

- **Únete a un estudio**

El MD Anderson está estudiando tratamientos que pueden ayudarte a dejarlo y permanecer libre de tabaco.

Llama al **877-632-6789**

- **Obtén apoyo por teléfono**

Obtén ayuda a través de la línea para dejar de fumar de tu estado

- Llama **800-784-8669** (800-QUIT NOW)

- Text QUIT al **47848**

- **Busca apoyo en el internet**

Visita www.smokefree.gov

No se ha comprobado que el cigarrillo electrónico sea un método efectivo ni seguro para dejar de fumar.

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
~~Cancer Center~~

Making Cancer History®