CONSEJOS DE EXFUMADORES®

CAMPAÑA DE LOS CDC: CONSEJOS DE EXFUMADORES®

Razones para dejar de fumar

Cada persona tiene sus propias razones para dejar de fumar. Puede ser que quiera mejorar su salud, ahorrar algo de dinero, o mantener a su familia a salvo del humo de segunda mano. Mientras se prepara para dejar de fumar, piense en sus propias razones. Recuérdelas todos los días. Lo pueden motivar a dejar de fumar para siempre. Independientemente de sus razones, se sorprenderá de todas las maneras en que mejorará su vida cuando se libere del humo.

Es mejor dejar de fumar lo más pronto posible. Esto le dará a su cuerpo la posibilidad de sanarse y reducirá su riesgo de presentar problemas de salud graves, como los ataques al corazón.

Aquí mencionamos algunas razones para dejar de fumar que quizás quiera considerar:

Su salud y apariencia

- Sus probabilidades de tener cáncer, ataques cardiacos, enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades disminuirán.
- Tendrá menos probabilidades de enfermarse.
- Respirará más fácilmente y toserá menos.
- Su piel tendrá un aspecto más sano y usted se verá más joven.
- Sus dientes y uñas no tendrán manchas.

Dejar de fumar hará que se sienta mejor y que mejore su salud. Pero también hay otras razones para dejar de fumar que tal vez no haya considerado:

Su estilo de vida:

- Tendrá más dinero para gastar.
- Podrá pasar más tiempo con su familia, ponerse al día con el trabajo o dedicarse a su pasatiempo favorito.
- No tendrá que preocuparse acerca de cuándo podrá fumar de nuevo o dónde podrá o no podrá fumar.
- La comida tendrá mejor sabor.
- Su ropa tendrá mejor olor.
- Su auto y casa no olerán a cigarrillo.
- Podrá oler mejor los alimentos, las flores y otras cosas.

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention
CDC.gov/consejos

CONSEJOS DE EXFUMADORES®

CAMPAÑA DE LOS CDC: CONSEJOS DE EXFUMADORES®

Razones para dejar de fumar

Más razones para dejar de fumar que tal vez no haya considerado:

Sus seres queridos:

- Les dará un excelente ejemplo a sus hijos; dejar de fumar requiere mucha fuerza de voluntad.
- Sus amigos, familiares, compañeros de trabajo y otros seres queridos estarán orgullosos de usted.
- Protegerá a sus amigos y familiares de los peligros del humo de segunda mano.
- Sus hijos estarán más sanos.
- Tendrá más energía para hacer las cosas que le gustan con amigos y familiares.
- Mejorará su estado de salud para asegurarse de estar presente en los momentos especiales de su familia.

Haga una lista de todas las razones por las cuales quiere liberarse del humo. Guarde la lista en un lugar donde la vea a menudo, como en el auto o donde solía guardar sus cigarrillos. Cuando tenga un deseo muy fuerte de fumar, dele un vistazo a la lista para acordarse de por qué desea dejar de fumar.

RECURSOS PARA AYUDARLO A DEJAR DE FUMAR

Sitios web:
CDC.gov/consejos
espanol.smokefree.gov

Ayuda gratuita para dejar de fumar:
Español: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)
Inglés: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Apps de Smokefree para teléfonos inteligentes:
QuitGuide
quitSTART

Programas de mensajes de texto de Smokefree:
SmokefreeTXT en español

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention
CDC.gov/consejos