

# ¿USA USTED TABACO?

*¡Si su respuesta es Sí, la Línea para Dejar el Tabaco está aquí para ayudar!*



## DEJA DE FUMAR

DEPARTAMENTO DE SALUD DE ARKANSAS

1-800-784-8669

### **PASOS PARA DEJAR LOS CIGARRILLOS, PUROS Y TABACO MASTICABLE**

Los estudios muestran que estos cinco pasos le ayudarán a dejar el tabaco para siempre. Recuerde que dejar el tabaco toma tiempo. Para mejores resultados, combine los siguientes pasos:

1. Escoja una fecha para dejar de usar tabaco.
2. Identifique fuentes de apoyo y motivación.
3. Pregúntele a su doctor sobre medicamentos y úselos de acuerdo a las instrucciones.
4. Prepárese para las recaídas y piense como afrontar situaciones difíciles.
5. Comprende que las recaídas es un riesgo y piense com afrontar situaciones difíciles.

**¡Llame hoy al 1-800-784-8669!**

## ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS DE DEJAR DE USAR TABACO?

**A los 20 minutos** — las pulsaciones disminuyen y la presión de la sangre baja hacia la normalidad.

**A las 12 horas** — el nivel de monóxido de carbono en la sangre bajará, permitiendo que la sangre lleve más oxígeno a los órganos vitales y a los tejidos.

**Entre 2 y 12 semanas** — el riesgo de un ataque cardíaco empieza a disminuir. Mejora la función pulmonar.

**Entre 1 y 9 meses** — la disminución de tos y la falta de respiración.

**Al primer año** — el riesgo de una enfermedad coronaria del corazón es la mitad de la de un fumador

**A los 5 años** — el riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce al nivel de una persona que no fuma.

**Después de 10 años** — el índice de muerte por cáncer de pulmón es la mitad comparado con el que fuma. Disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

**Después de 15 años** — el riesgo de enfermedad coronaria del corazón vuelve a ser igual que el que no fuma.

Fuente: Informe del Cirujano General - 2014

Línea de Ayuda Para Dejar el Tabaco  
Siete días a la semana  
24 horas al día  
1-800-784-8669

TTY: 1-888-229-2182

Programa Libre de Humo por Texto:  
[smokefree.gov/smokefreetxt](http://smokefree.gov/smokefreetxt)

