American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

CÓMO DEJAR EL TABACO Y LOS PRODUCTOS DE NICOTINA

INFÓRMATE

El primer paso para dejar el tabaco o los productos de nicotina es comprender los riesgos y el impacto en la salud que conllevan su consumo para ti y tu familia.

- **Enfermedades cardíacas:** la nicotina y el tabaco pueden elevar la presión arterial y aumentar la frecuencia cardíaca. Pueden provocar el estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos.
- **Ataque o derrame cerebral:** La nicotina y el tabaco pueden dañar los vasos sanguíneos. Pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral debido a que provocan coágulos de sangre o bloquean el flujo sanguíneo al cerebro.
- **Diabetes:** La nicotina y el tabaco pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Para las personas que padecen diabetes, también puede dificultar el control de los niveles de azúcar en la sangre.
- **Cáncer:** Fumar es la principal causa del cáncer de pulmón.
- **Depresión y ansiedad:** La nicotina y el tabaco pueden provocar cambios de humor y aumentar la ansiedad cuando sus efectos desaparecen.
- **Envejecimiento prematuro:** Fumar puede causar problemas de memoria y demencia en etapas posteriores de la vida y daños prematuros en la piel, como arrugas.

HAZ UN PLAN PARA DEJAR EL TABACO

Es más probable que dejes el tabaco para siempre si te preparas. Empieza por crear un plan que se adapte a tu estilo de vida.

ESTABLECE una fecha para dejar el tabaco dentro de los próximos 7 días. Lo mejor es elegir un día de la semana que no parezca ser demasiado estresante.

ELIGE un método: parar de una vez o gradualmente.

DECIDE si necesitas ayuda de un profesional de cuidados de salud, un reemplazo de la nicotina o un medicamento.

PREPÁRATE para el día que dejes de fumar con la planificación de cómo lidiar con las ansias y los impulsos.

DEJA EL TABACO el día propuesto.

Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)

CONSEJOS PARA EL ÉXITO

CONTROLA LOS IMPULSOS

Cuando sientas el impulso de fumar, vapear o consumir nicotina, convéncete de esperar entre 10 y 15 minutos. A menudo, las ansias se calman en poco tiempo y te sentirás mejor una vez que hayan desaparecido. Mantén las manos y la boca ocupadas. Prueba masticar chicle, beber agua o apretar una pelota antiestrés. Avanza un día a la vez. Dejar de fumar es difícil, es normal tener antojos.

CONOCE TUS DESENCADENANTES

Reconoce qué es lo que te hace querer fumar, vapear o consumir nicotina. Pueden ser cosas como el estrés, ciertos lugares o situaciones sociales. Intenta evitar o controlar estos desencadenantes, sobre todo al principio. Practica ejercicios de respiración profunda para ayudar a calmar el cuerpo y la mente.

OBTÉN APOYO

Un sistema de compañerismo o un programa de apoyo pueden ayudarte a superar algunos de los problemas más comunes cuando dejas de fumar. Llama hoy mismo al 1-800-QuitNow (784-8669). Es un servicio telefónico gratuito que ayuda a las personas a dejar de fumar. Cuando llames, hablarás con un consejero que te ofrecerá asesoramiento, sugerencias y apoyo para dejar de fumar.

© Derechos de autor 2026 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Citas disponibles previa solicitud. WF-1380104 2/26