multicultural communication

REVIEWED September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

Spanish
31 May 2001
[DOH-5890]

Razones para dejar de fumar
Reasons to quit smoking

¿Ha pensado usted en dejar de fumar?

Existen muchas buenas razones para dejar de hacerlo.

El fumar mata

- Uno de cada dos fumadores de toda la vida muere a consecuencia de fumar.
- Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas, bronquitis crónica, asma y enfisema.

Al fumar usted afecta también a otras personas

- Fumar cuando se está con otras personas les afecta también la salud.
- A los no fumadores, el humo de otras personas puede causarles cáncer al pulmón y enfermedades cardíacas. Puede además irritarles la nariz, ojos y garganta y llevándoles a una tos crónica, producción de flema, falta de aliento y enfermedades del pecho.
- El humo de otras personas también aumenta la incidencia de ataques de asma, especialmente en los niños.

Fumar puede hacer más difícil que usted tenga familia

- Los hombres que fuman pueden sufrir de impotencia y fumar puede también afectar la calidad de su semen.
- Las mujeres que fuman tardan más en quedar embarazadas y es más probable que tengan una pérdida.
- Las madres que fuman tienen una mayor propensión a tener bebés de peso bajo, como también a dar a luz bebés prematuros, o bien bebés que nacen muertos o que mueren poco después del nacimiento.

Dejar de fumar establece un buen ejemplo para su familia

- Demuestra que usted se preocupa de su propia salud y la de su familia.
- Si deja de fumar, su estado físico mejorará y tendrá más posibilidades de mantenerse a la par con sus hijos.
- Y el dinero que antes gastaba en cigarrillos estará disponible para gastarlo en usted y su familia.

Deje de fumar y sentirá algunos de los beneficios de inmediato

- **Después de 24 horas**, la mayor parte del monóxido de carbono del cigarrillo desaparece de su organismo. Los pulmones funcionan mejor, permitiéndole hacer más antes de quedarse sin aliento.
- **Después de dos días**, los sentidos del gusto y el olfato se agudizan. El aliento, pelo, dedos y dientes están más limpios.
- **Dentro de un mes** de haber cesado, su presión arterial probablemente habrá vuelto a su nivel normal.

- **Dentro de dos meses**, la circulación de la sangre de las manos y pies mejora, los dedos de las manos y pies permanecen más calientes y usted tendrá más energía.
- **Después de tres meses**, hay un aumento en la fertilidad de los hombres y mujeres. Los pulmones pueden haber recuperado la capacidad de limpiarse a sí mismos co-r-rectamente.

Deje de fumar para vivir más tiempo

- Dejar de fumar disminuye el riesgo de cáncer al pulmón y otros tipos de cáncer, ataque al corazón, derrame cerebral, y enfermedades pulmonares crónicas.
- Los fumadores que dejan de fumar viven más que aquellos que continúan avanzada su vida. Por ejemplo, una persona que deja de fumar antes de los 50 años tiene la mitad del riesgo de morir en los 15 años siguientes comparada con aquellos que continúan fumando.
- Como promedio, fumar reduce más de 10 años la duración de la vida.
- En aproximadamente tres meses**,** la mayoría de los que dejan de fumar han pasado a ser no fumadores permanentes.

Dejar de fumar no siempre es fácil…

- Todos los años aproximadamente 1.7 millones de fumadores en Australia tratan de dejar de fumar y 180.000 tienen un éxito permanente.
- Una de las cosas que hacen difícil dejar de fumar es que los fumadores son adictos a la nicotina de los cigarrillos. Hay disponibles productos médicos para ayudarle a dejar de fumar y controlar los síntomas de privación.
- Cada vez que usted deja de fumar aprende algo más sobre cómo dejar el cigarrillo y nunca es demasiado tarde para tratar otra vez.

… pero hay ayuda disponible

- Lea el folleto "Productos para ayudarle a dejar de fumar"
- Hable con su médico o farmacéutico.
- Llame a la Quitline al 131 848. Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.