

Datos sobre el tabaco

- El treinta por ciento de todas las muertes por cáncer son causadas por el uso de tabaco.
- La nicotina es una sustancia química que contiene el tabaco, la cual causa adicción. Es altamente adictiva.
- A pesar de que puede ser difícil dejarlo, hay alrededor de un millón de personas en Alberta que han dejado de fumar.
- El humo de segunda y tercera mano es dañino para las personas que se encuentran alrededor.

¿Por qué dejar de fumar?

- Mejorará su salud.
- Se sentirá mejor.
- Tendrá menos probabilidades de sufrir enfermedades relacionadas con el consumo del tabaco.
- Respirará con más facilidad y su comida tendrá mejor sabor.
- Su sentido del olfato volverá a ser normal.
- Su ropa y las áreas de estar ya no tendrán olor a humo.
- Sus dientes y dedos ya no tendrán manchas amarillentas.
- Ahorrará dinero.
- Usted será un modelo a seguir para sus familiares, hijos, amigos y compañeros de trabajo.
- Se convertirá en parte de la mayoría de canadienses que no consumen tabaco.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Una forma de ayudarse a reducir su consumo del tabaco es practicar lo siguiente:

Retrasar

Retrase el consumo del tabaco. El antojo fuerte por fumar solo dura alrededor de tres minutos.

Respirar profundo

Una respiración profunda alivia un poco el antojo de consumir tabaco y llena de oxígeno los pulmones. Le hará sentirse mejor.

Beber agua

Beba abundante agua en lugar de bebidas alcohólicas o con cafeína.

Hacer algo

Haga algo más para dejar de pensar en el antojo de consumir tabaco.

También hay medicamentos que pueden ayudarle a reducir el consumo o a dejar de fumar.

La terapia de reemplazo de nicotina (nicotine replacement therapy, NRT) proporciona nicotina al cuerpo para reducir los síntomas de abstinencia (ansiedad, irritabilidad, dolores de cabeza y dificultad para concentrarse) y el antojo de consumir tabaco. Puede duplicar sus probabilidades de dejar de fumar.

Medicamentos con receta médica que no contienen nicotina. Funcionan de varias maneras, dependiendo del medicamento, como ayuda para dejar de fumar. Se ha demostrado que mejoran significativamente las probabilidades de dejar de fumar.

Si le interesa usar la NRT o un medicamento con receta médica, hable con un médico o con un farmacéutico para enterarse de cuáles son adecuados para usted.

Si necesita ayuda adicional, llame a la línea de ayuda AlbertaQuits al 1-866-710-QUIT (7848). Los servicios están disponibles en otros idiomas además del inglés.

Es difícil estar sin fumar. Podemos ayudarle.