



American Heart Association.
Healthy for Good™

HOW TO QUIT TOBACCO



1 EDUCATE YOURSELF

The first step to quitting smoking, vaping and using tobacco is to understand the risks and health effects for you and your family.

- ➔ Smoking is the most preventable cause of death in the U.S. It's linked to about one third of all deaths from heart disease and 90% of lung cancers.
- ➔ Cigarettes, e-cigarettes and tobacco products contain many toxic chemicals, as do their smoke, vapor and liquids.
- ➔ About half of U.S. children ages 3-11 are exposed to secondhand smoke and vapor.
- ➔ Tobacco use and nicotine addiction is a growing crisis for teens and young adults.
- ➔ You can be one of the millions of people who successfully quit every year.
- ➔ Within 1 year after quitting, your risk of heart disease goes down by half.



2 MAKE A PLAN TO QUIT

You're more likely to quit tobacco for good if you prepare by creating a plan that fits your lifestyle.

- SET** a quit date within the next 7 days.
- CHOOSE** a method: cold turkey or gradually.
- DECIDE** if you need help from a health care provider, nicotine replacement or medicine.
- PREPARE** for your quit day by planning how to deal with cravings and urges.
- QUIT** on your quit day.

LEARN MORE AT HEART.ORG/MYLIFECHECK AND HEART.ORG/TOBACCO

3 TIPS FOR SUCCESS



DEAL WITH URGES

Whether physical or mental, learn your triggers and make a plan to address them. Avoid situations that make you want to smoke or use tobacco until you're confident that you can handle them.



GET ACTIVE

Physical activity can help you manage the stress and cravings when quitting. You'll feel better, too. heart.org/MoveMore



HANDLE STRESS

Learn other healthy ways to manage the stress of quitting. heart.org/BeWell



GET SUPPORT

A buddy system or support program can help you with some of the common struggles of quitting. 1-800-QuitNow



STICK WITH IT

Quitting tobacco takes a lot of willpower. Reward yourself when you reach milestones and forgive yourself if you take a step backward. Get back on course as soon as possible to stay on track and kick the habit for good.



CÓMO DEJAR DE FUMAR

1 CONOCE LOS RIESGOS

El primer paso para dejar de fumar, vapear o consumir tabaco de otro modo es conocer los riesgos y las consecuencias para la salud que presenta para ti y para tu familia.

- ➔ Fumar es la causa de muerte más evitable en Estados Unidos. Se relaciona con aproximadamente un tercio de todas las muertes por cardiopatía y con un 90% de los tumores malignos de pulmón.
- ➔ Los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos y los productos del tabaco contienen numerosas sustancias químicas tóxicas, al igual que el humo, el vapor y los líquidos.
- ➔ Alrededor de la mitad de los niños de entre 3 y 11 años de Estados Unidos están expuestos al humo y al vapor indirectos.
- ➔ El consumo de tabaco y la adicción a la nicotina representan una crisis cada vez más grave entre los adolescentes y los adultos jóvenes.
- ➔ Puedes ser una de las millones de personas que consiguen dejarlo cada año.
- ➔ Un año después de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía se ve reducido a la mitad



2 DISEÑA UN PLAN PARA DEJARLO

Es más probable que dejes para siempre el tabaco si diseñas un plan que se ajuste a tu estilo de vida.

FIJA una fecha para dejarlo que no sea superior a los próximos 7 días.

ELIGE un método: del todo o poco a poco.

DECIDE si necesitas ayuda de un profesional de la salud, un sustituto de la nicotina o algún medicamento.

PREPÁRATE para el día fijado. Piensa en cómo vas a enfrentarte a la ansiedad y a los impulsos.

DÉJALO el día que has fijado.

3 CONSEJOS



AFRONTA LA ANSIEDAD

Sé consciente de los factores que te provocan ansiedad, tanto físicos como psicológicos, y piensa en cómo vas a enfrentarte a ellos. Evita situaciones en las que te gusta fumar o consumir tabaco de otro modo hasta que te sientas con confianza como para afrontarlas.



HAZ EJERCICIO

La actividad física puede ser de ayuda para controlar el estrés y la ansiedad que provocan dejar de fumar. Además, te sentirás mejor. heart.org/MoveMore



CONTROLA EL ESTRÉS

Busca otras formas saludables de controlar el estrés que provoca dejar de fumar. heart.org/BeWell



BUSCA AYUDA

Los sistemas de ayuda mutua o los programas de apoyo pueden ayudarte a superar algunas de las dificultades más habituales que se presentan al dejar de fumar. 1-800-QuitNow



NO TE RINDAS

Dejar de fumar requiere mucha fuerza de voluntad. Date un premio cuando consigas un logro y perdónate si das un paso atrás. Retoma el rumbo en cuanto sea posible para dejar el hábito para siempre.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/TOBACCO