

# Razones para dejar de fumar

Todos tienen sus propias razones para dejar de fumar. Dejar de fumar tiene muchos beneficios. Esto es válido independientemente de la edad que tenga o por cuánto tiempo haya fumado.

## ¿CUÁLES SON SUS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR?

Quizás no esté seguro.  
En ese caso, pregúntese:

- ¿Qué mejoraría si deja de fumar?
- ¿Qué le disgusta de fumar?
- ¿De qué se pierde cuando fuma?
- ¿Cómo mejorarían su salud y su apariencia si deja de fumar?
- ¿Cómo el fumar afecta a sus seres queridos?
- ¿Qué haría con el tiempo y el dinero extra?

**Recuerde, aunque ya lo haya intentado, la clave del éxito es seguir intentando y no darse por vencido. ¡Nunca es tarde para dejar de fumar!**



## RAZONES DE SALUD Y APARIENCIA

- Disminuye la probabilidad de cáncer, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) y otras enfermedades
- Facilita la respiración y reduce la tos
- Usted se ve y se siente más joven
- Previene manchas en los dientes y en las uñas

*¡Dejar de fumar mejorará su salud y puede agregar hasta 10 años a su vida!*

## RAZONES POR LA FAMILIA Y LOS SERES QUERIDOS

- Más tiempo para pasar con la familia y los seres queridos
- Dar un buen ejemplo a sus hijos
- Mantener a los niños y a los seres queridos libres del peligro del humo de segunda mano

*¡Dejar de fumar le ayudará a asegurar que estará presente en momentos especiales con sus seres queridos, como bodas, graduaciones y el nacimiento de los nietos!*

## RAZONES DE ESTILO DE VIDA

- Más tiempo para hacer las cosas que le gustan
- Más tiempo y energía para hacer ejercicio
- La comida sabe mejor
- Más dinero para gastar
- Mejor sentido del olfato

*¡Dejar de fumar le ayudará a disfrutar la vida!*

# Busque ayuda para dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil y podría requerir múltiples intentos. La buena noticia es que hay tratamientos con efectividad comprobada –medicamentos y asesoramiento– que pueden mejorar su probabilidad de dejar de fumar para siempre. Muchos de estos tratamientos están disponibles gratis o están cubiertos por el seguro.

**Cuando esté listo para dejar de fumar,** llame a un consejero de la línea de ayuda (1-855-DÉJELO-YA) o consulte con su médico, enfermera u otro profesional de la salud sobre los mejores tratamientos y recursos para usted.

**Para obtener información adicional sobre dejar de fumar**

**[CDC.gov/dejar](https://www.cdc.gov/dejar)**

Llame al 1-855-DÉJELO-YA  
(1-855-335-3569)