

"Esta fue mi sexta vez en un tratamiento de 30 días, y recaí, todos eran lugares para fumadores. Todos deberían ser de no fumadores porque sé que el tabaco y las adicciones van de la mano". -Ronnie, que dejó todas sus adicciones una vez que dejó de fumar

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

Lo que las tabacaleras no quieren que usted sepa

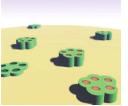
La nicotina, la sustancia adictiva del tabaco, es una de las más difíciles de dejar. Muchos han dicho que dejar de fumar es más difícil que dejar la heroína o la cocaína.

¿De qué forma la nicotina altera el cerebro?

La nicotina se adapta a zonas del cerebro llamadas receptores. Esto libera dopamina, que da un "subidón" de buenas sensaciones. El problema es que es temporal. Con el tiempo, el cerebro aprende que necesita la nicotina para sentirse bien. Y, cuanto más fuma, más receptores construye. Miles de millones de ellos. Para algunos, más que para otros, lo que explica por qué a algunas personas les cuesta más dejar de fumar.



Sin nicotina Con nicotina





Usted fuma



La nicotina entra en los pulmones y el cerebro



La nicotina crea un "zumbido".



La nicotina crea un "zumbido".



Tres maneras de empezar con la línea gratuita para dejar de fumar, que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana:



Llame al 800-QUIT-NOW



Envíe un mensaje de texto con la palabra **READY al 200-400**



con la palabra READY al 200-400

Producido por el Centro de Investigación e Intervención sobre el Tabaco de la Universidad de Wisconsin

¿Qué ocurre cuando dejo de fumar?

Cuando los receptores del cerebro no reciben nicotina, se interrumpe la sensación de "bienestar". Esto puede:

- Darle dolores de cabeza, mal humor, hambre o poca energía.
- "Desencadenar" las ansias de fumar en determinadas situaciones.

La buena noticia es:

- Cuando dejas de fumar, la cantidad de receptores de nicotina en el cerebro acabará volviendo a la normalidad.
- Las ansias ocurrirán cada vez menos.
- Con el tiempo, ¡las ansias desaparecerán por completo!



20 MINUTOS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR:

El ritmo cardíaco y la presión arterial descienden a niveles normales.



MEDIO

1 AÑO DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR:

El riesgo de sufrir una enfermedad coronaria es la mitad que el de un fumador.

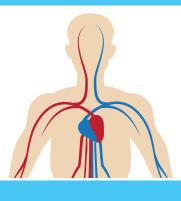
12 HORAS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR:

El nivel de monóxido de carbono en la sangre empieza a bajar a niveles normales.



5-15 AÑOS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR:

El riesgo de accidente cerebrovascular es el BAJO de un no fumador.



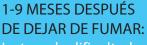
DE 2 SEMANAS A 3 MESES DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR:

La circulación y la función pulmonar mejoran.



10 AÑOS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR:

El riesgo de morir de cáncer de pulmón es aproximadamente la mitad que el de un fumador. El riesgo de cáncer de garganta, vejiga y riñón disminuye.



La tos y la dificultad para respirar disminuyen.



15 AÑOS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR:

El riesgo de padecer una enfermedad coronaria se reduce al de un fumador.









