

A photograph of a female doctor with curly hair, wearing a white lab coat over a pink shirt, sitting and talking to a male patient. The patient is wearing a grey button-down shirt and light-colored pants. They are in a clinical setting with a desk, a sink, and a window in the background. A large anatomical chart of the human skeleton is on the wall.

PULMONES SANOS.

CEREBRO SANO.

Fumar puede afectar la salud de su cerebro. Cuando fuma, aumenta el riesgo de problemas con su corazón y vasos sanguíneos. Estos problemas del corazón y de los vasos sanguíneos están relacionados con formas comunes de demencia. Además, las toxinas del humo del cigarrillo son perjudiciales. Pueden causar estrés en sus células, lo que está relacionado con la pérdida de memoria, problemas para pensar y confusión.

Dejar de fumar es beneficioso para su salud a cualquier edad, incluso para las personas que han fumado durante muchos años o han fumado mucho. Después de dos semanas a tres meses, la función pulmonar aumenta. Después de un año, el riesgo de infarto disminuye. La mayoría de las personas considera que una combinación de recursos y herramientas funciona mejor para dejar de fumar.

Aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar:

- Use una fecha o un acontecimiento como motivación para dejar de fumar, como por ejemplo un propósito de Año Nuevo.
- Conozca los desencadenantes que le hacen querer fumar.
- Considere productos de reemplazo de nicotina como pastillas, parches o chicle.
- No se desanime si recae. La mayoría de las personas lo intenta varias veces antes de poder dejarlo definitivamente.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre otras herramientas y enfoques que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- ¡Llamar a la Línea para Dejar de Fumar puede ser la clave de su éxito! 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Para obtener más información

Acerca de dejar el tabaco

- Lo que necesita saber sobre dejar de fumar: Consejo del Cirujano General
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/2020-cessation-sgr-consumer-guide.pdf>
- Instituto Nacional del Cáncer
Smokefree.gov
<https://smokefree.gov/>
- Cómo dejar de fumar
<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

Sobre la salud del cerebro

- Programa para el Alzheimer y el envejecimiento saludable (CDC Alzheimer's Disease and Healthy Aging Program)
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- Alzheimer's Association
<https://www.alz.org/>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

El proyecto Integrating Brain Health Messaging in Chronic Disease Programs and Facilitating Collaboration Among BOLD Public Health Programs cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. bajo CDC/HHS como parte de una subvención de asistencia financiera por un total de \$1,000,000, financiada al 100 por ciento por CDC/HHS. Los contenidos pertenecen al autor(es) y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de los CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.



**Llame a la línea
para dejar de fumar al
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)**