Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
Noticias de Salud y Salud Mental, Volumen 1, Número 2

NUEVO Y ACTUALIZADO

NYC Health
nyc.gov/health

# Boletín de Salud:
# Usted puede dejar de fumar

#2 de la Serie Boletines de Salud, sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

*"¡Lo dejamos... y qué bien nos sentimos!"*

## A TODO EL MUNDO LE GUSTA DEJAR ALGO

**Si fuma, obtenga ayuda para dejarlo.**

- Dejar de fumar es lo más importante que usted puede hacer para prolongar su vida y proteger a los que lo rodean.
- Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar, no importa cuanto tiempo usted haya fumado. Dejarlo a cualquier edad mejorará su salud.
- Los productos que reemplazan la nicotina, tales como el parche y la goma de mascar, cualquier medicina como el Zyban (bupropion), pueden *duplicar* sus oportunidades de tener éxito.
- La mayoría de los neoyorquinos que fumaban ya lo dejaron, y la mayoría de los que continúan fumando *quieren* dejar de hacerlo.

## Las ventajas de dejar el cigarrillo

**Usted disminuye rápidamente el riesgo de problemas cardiacos y derrame cerebral, y reduce de manera constante el riesgo de cáncer del pulmón.**

| | |
|---|---|
| En 24 horas: | • Disminuye su probabilidad de un ataque cardiaco. |
| En 2 días: | • Mejora su habilidad para oler y saborear. |
| En 2 a 3 semanas: | • Mejora su circulación.<br>• Podrá caminar con más facilidad.<br>• Mejora la función pulmonar. |
| En 1 mes: | • Disminuye la tos, la congestión nasal o sinusitis, la fatiga y la dificultad para respirar.<br>• Sus pulmones empiezan a mejorar por sí solos, reduciendo la probabilidad de infección. |
| En 1 año: | • El riesgo de una enfermedad coronaria se reduce a la mitad. |
| En 5 años: | • El riesgo de cáncer de la boca, la garganta y el esófago disminuye a la mitad.<br>• Su riesgo de derrame cerebral y de infarto disminuye al nivel de los no-fumadores (alrededor do 5 a 15 años después de dejar de fumar). |
| En 10 años: | • La tasa de mortalidad por el cáncer del pulmón es similar a la de los no-fumadores. |

## Cómo dejar de fumar

1. **Prepárese.**
   Ponga por escrito sus razones para dejar el cigarrillo. Repase su lista con frecuencia.
2. **Considere usar un producto que reemplace la nicotina,** como el parche o la goma de mascar y medicina como el Zyban.
   - Estos productos pueden aliviar los síntomas de retiro, y *duplicar* sus probabilidades de dejarlo.
   - Su médico puede ayudarle a encontrar la combinación correcta para *usted*.
3. **Consiga un compañero para dejar de fumar** —ya sea otro fumador que quiera dejar de fumar, o un no-fumador con quien usted pueda hablar.
4. **Escoja una fecha para dejar de fumar.** Prepárese para esa fecha deshaciendose de encendedores y ceniceros. Cuando llegue el día, deshágase de todos sus cigarrillos.
5. **Establezca un hogar libre de humo.** Esto le ayudará a evitar la necesidad de fumar.
6. **Evite todo lo que le provoque los deseos de fumar,** incluyendo el alcohol, la cafeína, y el estrés. Permanecer alejado por un tiempo de los fumadores también ayuda.
7. **Beba mucha agua y haga ejercicio** para aliviar el estrés, elevar su espíritu y mejorar su salud. Una caminata rápida de 30 minutos al menos 4 días a la semana es suficiente para muchas personas.
8. **Permanezca alejado del primer cigarrillo.** Los deseos de fumar pasarán. Solo se necesita un cigarrillo para que muchas personas vuelvan a fumar.

CUÍDATE NUEVA YORK

## Más información y ayuda para dejar de fumar

**Llame al 311 o visite nyc.gov/health**

Obtener ayuda aumenta *mucho* sus probabilidades de éxito.

Las clínicas para dejar de fumar de la Corporación de Salud y Hospitales ofrecen asesoramiento gratuito o a bajo costo y otros servicios en lugares convenientemente ubicados en toda la ciudad de Nueva York. Llame al 311 para información.

**Bronx**

Segundo Ruiz Belvis Diagnostic & Treatment Center
545 East 142nd Street
(718) 579-4934

Jacobi Medical Center
1400 Pelham Parkway South
(718) 918-3784

Lincoln Medical and Mental Health Center
234 East 149th Street
(718) 579-4934 or 579-4912

Morrisania Diagnostic & Treatment Center
1228 Gerard Avenue
(718) 579-4934

North Central Bronx Hospital
3424 Kossuth Avenue
(718) 519-2425

**Brooklyn**

Coney Island Hospital
2601 Ocean Parkway
(718) 616-5039

Kings County Hospital Center
451 Clarkson Avenue
(718) 245-2782 or 245-2783

Woodhull Medical and Mental Health Center
760 Broadway
(718) 630-3256 (Inglés)
(718) 630-3258 (Español)

**Queens**

Elmhurst Hospital Center
79-01 Broadway, Elmhurst
(718) 334-2550

Queens Hospital Center
82-68 164th Street, Jamaica
(718) 883-4208

**Manhattan**

Bellevue Hospital Center
462 First Avenue (@ 27th Street)
(212) 562-4748

Gouverneur Health Care Services
227 Madison Street
(212) 238-7471

Harlem Hospital Center
506 Lenox Avenue
(212) 939-8467 or 939-8222

Metropolitan Hospital Center
1901 First Avenue (@ 97th Street)
(212) 423-7211

**311 para servicios de la ciudad de NY que no son de emergencia**
**Interpretación telefónica en 170 idiomas**

Boletín de Salud: Usted puede dejar de fumar

Noticias de Salud y Salud Mental

Primera impresíon: NOVIEMBRE/DECIEMBRE 2003
Revisión/reimpresión: 03/03, 05/03, 03/04, 06/04, 03/05

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de Comunicaciones
Sandra Mullin, Comisionado Asociado
Drew Blakeman
Cortnie Lowe, M.F.A.
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

*Preparado en cooperación con:*
División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades

Todos los Boletines de Salud están disponibles en nyc.gov/health.
Para más copias de este Boletín de Salud, llame al 311.

Para recibir ésta y otras publicaciones del DOHMH por correo electrónico, visite http://www.nyc.gov/health/email. Para suscribirse para recibirlas por correo, envíe un correo electrónico con su nombre y dirección postal a healthcml@health.nyc.gov.

HP2TCNY02S- 3.05