

If you're ready to stop smoking, keep reading. You'll find information to boost your determination and resources to help you quit.

Smoking

Be a quitter



The most preventable cause of premature death in this country

Each time you light up, at least 69 cancer-causing chemicals are heading straight into your lungs. You're also inhaling poisons such as carbon monoxide and hydrogen cyanide! It's no surprise that 90 percent of lung cancer cases are caused by smoking. Cigarettes also cause 80 to 90 percent of cases of emphysema and other chronic obstructive pulmonary diseases. And your lungs aren't the only organs that suffer. The American Heart Association reports that heart disease and strokes account for 33.5 percent of all smoking-related deaths.

Now for the good news

Your body begins to repair itself soon after your last cigarette. Within 20 minutes of that last puff, your blood pressure and pulse rate drop. After eight hours, the level of carbon monoxide in your bloodstream drops and the level of oxygen returns to normal. After 24 hours, your risk of a heart attack decreases. After a year, your risk of coronary heart disease is cut in half. And after a decade, your risk of getting lung cancer is about half that of a smoker. Keep in mind that these improvements and risk reductions will vary depending on the amount you smoke and how long you've been smoking.

Steps to becoming smoke-free

If you're ready to quit, talk with your doctor about your plans. He or she can advise you about using prescription medication, nicotine patches, or chewing gum that can help with the physical symptoms of withdrawal. Your physician may also know of an effective smoking-cessation program.

You may find it easier to quit with a little outside support. Try signing up for one of our stop smoking classes and get ready to kick some butt! You can find a class near you at kp.org/classes. Some classes are open to the public, and some classes may require a fee. Kaiser Permanente members can join our online HealthMedia® Breathe™ program. After answering a few questions about your habits and your readiness to quit, you'll get a personalized stop smoking program so you can kick the habit at your own pace. Go to kp.org/healthylifestyles to get started.

Don't give up on giving up

Don't be too hard on yourself over a slipup. It can take several attempts to permanently quit smoking. If you do light up, forgive yourself and try to figure out why you couldn't resist that cigarette. It will help you stay in control the next time you feel the urge to smoke. The important thing is to keep trying—you'll eventually succeed. For additional support, call the Kaiser Permanente Smokers' Helpline at **1-888-883-STOP (1-888-883-7867)**. The Smokers' Helpline is free to the public.

To learn more

Visit us online at kp.org and search our health encyclopedia.

Si está listo para dejar de fumar, siga leyendo. Encontrará información para aumentar su determinación y recursos que lo ayudarán a abandonar el hábito.

El cigarrillo

Abandone ya



La causa más evitable de muerte prematura en este país

Cada vez que enciende un cigarrillo, por lo menos 69 sustancias químicas cancerígenas (que causan cáncer) se dirigen directamente a sus pulmones. También está inhalando sustancias venenosas tales como monóxido de carbono y cianuro de hidrógeno. No debe sorprendernos que el 90 por ciento de los casos de cáncer de pulmón son causados por el cigarrillo. El cigarrillo además causa un 80 a 90 por ciento de los casos de enfisema y otras enfermedades pulmonares obstructivas crónicas. Y los pulmones no son los únicos órganos afectados. Según la Asociación Americana del Corazón, las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares representan el 33.5 por ciento de todas las muertes relacionadas con el cigarrillo.

Ahora las buenas noticias

El cuerpo comienza a repararse al poco tiempo de que usted fume su último cigarrillo. Dentro de los 20 minutos siguientes de ese último cigarrillo, disminuyen la presión sanguínea y la frecuencia del pulso. Después de ocho horas, el nivel de monóxido de carbono en la sangre disminuye y el nivel de oxígeno vuelve a ser normal. Después de 24 horas, el riesgo de un ataque cardíaco disminuye. Después de un año, el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria baja a la mitad. Y después de una década, el riesgo de sufrir cáncer de pulmón es alrededor de la mitad del de un fumador. Tenga en cuenta que estas mejoras y reducciones del riesgo varían según cuánto uno fume y cuánto tiempo haya estado fumando.

Pasos para dejar de fumar

Si está listo para dejar el cigarrillo, hable con su médico sobre sus planes. Este podrá aconsejarlo sobre el uso de medicamentos con receta, parches de nicotina o goma de mascar que puede ayudar con los síntomas físicos de la abstinencia. Su médico también puede saber de un programa eficaz para dejar de fumar.

Posiblemente le resulte más fácil dejar el cigarrillo con un poco de apoyo externo. Considere inscribirse en una de nuestras clases para dejar de fumar y ¡prepárese a vencer al cigarrillo! Puede encontrar una clase en su zona en kp.org/classes. Algunas clases están abiertas al público y para algunas posiblemente sea necesario pagar una cuota. Los miembros de Kaiser Permanente pueden inscribirse en nuestro programa en línea HealthMedia® Breathe™. Después de contestar algunas preguntas sobre sus hábitos y su grado de determinación para dejar el cigarrillo, recibirá un programa personalizado para dejar de fumar, para que pueda hacerlo a su propio ritmo. Visite kp.org/healthylifestyles para empezar.

No abandone las esperanzas de abandonar

No sea muy duro consigo mismo por una recaída. Pueden ser necesarios varios intentos para dejar de fumar definitivamente. Si fuma, permítase y trate de determinar por qué no pudo resistir ese cigarrillo. Eso lo ayudará a permanecer en control la próxima vez que sienta deseos de fumar. Lo importante es seguir intentando. A la larga tendrá éxito. Para apoyo adicional, llame al Teléfono de Asistencia para Fumadores de Kaiser Permanente al **1-888-883-STOP (1-888-883-7867)**. El Teléfono de Asistencia para Fumadores es un servicio gratuito para el público.

Para más información

Visítenos en línea en kp.org y consulte nuestra enciclopedia de la salud.