

**Puede vivir una vida sin tabaco. Cada intento de dejar de fumar es un paso más cerca de dejar de fumar para siempre.**



La FDA anima a personas de diversos orígenes a participar en ensayos clínicos.

Si cree que un ensayo clínico puede ser adecuado para usted, hable con su proveedor de atención de la salud.

También puede buscar ensayos clínicos en su área en [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov).

#### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

 [www.fda.gov/healthequity](http://www.fda.gov/healthequity)

 [healthequity@fda.hhs.gov](mailto:healthequity@fda.hhs.gov)

 1-888-INFO-FDA  
(1-888-463-6332)

 @FDAHealthEquity



**DEJE DE FUMAR:  
¡EMPIECE HOY!**



Oficina de Salud de las Minorías  
y Equidad en la Salud de la FDA



## ¿Qué es el consumo de tabaco?

Los productos de tabaco vienen en varias formas, como como los cigarrillos, los vapeadores y otros cigarrillos electrónicos, el rapé, las cachimbas y geles. Contienen nicotina, un compuesto químico tóxico presente en la planta del tabaco. Cuando los productos de tabaco se fuman, se mastican, se aspiran, o se inhala el vapor, los consumidores pueden volverse adictos a la nicotina.

## ¿Por qué es adictiva la nicotina?

La nicotina es una sustancia altamente adictiva que cambia el funcionamiento del cerebro. El uso continuado de los productos de tabaco puede provocar irritabilidad y ansiedad cuando no se tiene nicotina en el cuerpo. Con el tiempo, usted puede volverse dependiente de la nicotina, que es cuando ansía la nicotina y le resulta difícil dejar de consumir productos de tabaco.



## ¿Por qué es perjudicial fumar?

Inhalar el humo del cigarrillo expone a los fumadores a una mezcla tóxica de sustancias químicas como monóxido de carbono, amoníaco y plomo. Más de 70 sustancias químicas en el humo de los cigarrillos están relacionadas con el cáncer. Las personas que no fuman también están expuestas a estas sustancias químicas en el aire y en los residuos depositados sobre las superficies de espacios ocupados por personas que fuman.

Además del cáncer, fumar tabaco puede causar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades pulmonares, diabetes de tipo 2 y otros problemas de salud. En promedio, cada cigarrillo que usted fuma reduce su expectativa de vida en 11 minutos.

## ¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Dejar de fumar disminuye el riesgo de cáncer, accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades. Dejar de fumar también puede mejorar sus sentidos del gusto y del olfato.



**Dejar de fumar beneficia a su corazón y a su sistema cardiovascular ahora y en el futuro.**

## ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Dejar de fumar es un proceso, y muchas personas se desaniman en sus intentos de dejar de consumir productos de tabaco debido a los síntomas de abstinencia de la nicotina. Estos pueden incluir fuertes ansias de fumar, aumento del apetito, depresión y problemas para dormir. Muchos fumadores no dejan de fumar en su primer intento y necesitan varios intentos antes de tener éxito.



## ¡Haga un plan!

Consulte las campañas de educación pública de la FDA en <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources> for quitting assistance tips and tools. Encontrará recursos adicionales en <https://smokefree.gov/>, incluyendo información para los veteranos, las mujeres, las personas que no hablan inglés y los adultos mayores. También puede obtener ayuda de un consejero para dejar de fumar en **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

## Considere los medicamentos

Puede duplicar sus posibilidades de dejar de fumar con éxito utilizando un producto para dejar de fumar aprobado por la FDA aprobado por la FDA. Las terapias de sustitución de la nicotina liberan nicotina, gradualmente permitiendo que su cuerpo se adapte gradualmente a la abstinencia del tabaco. Otros productos no contienen nicotina y pueden ayudar a aliviar los síntomas de abstinencia y el deseo de fumar.



Estos productos están disponibles tanto de venta libre como con receta. Hable con su proveedor de atención de la salud antes de utilizar cualquier producto para dejar de fumar si padece diabetes, enfermedades cardíacas, asma, úlceras de estómago, o está embarazada o en periodo de lactancia.