

Razones para dejar de fumar

- Abandonar el hábito puede hacerle lucir, sentir y ser más saludable.
- Dejar de fumar puede ayudarle a ahorrar dinero
- Abandonar el hábito podrá hacerle sentir mayor seguridad de sí mismo(a) y tener una mejor calidad de vida.

Se han llevado a cabo muchos estudios para determinar los beneficios que conlleva dejar de fumar. Tras décadas de investigación se ha visto que existen varias y contundentes razones para abandonar el hábito, incluyendo beneficios para la salud y las finanzas personales con lo cual se salvan vidas y dinero. Mientras que entre más tempranamente en la vida se deje de fumar es mejor, el hecho de abandonar el hábito a cualquier edad puede resultar en una mejoría para su salud y calidad de vida.

Abandonar el hábito puede hacerle lucir, sentir y ser más saludable.

- El tabaquismo resulta en afecciones a la salud y enfermedades, así como en daños y discapacidad en casi todos los órganos de su cuerpo.
- El hábito de fumar es la principal causa de muerte prevenible.
- El humo de segunda mano es peligroso y dañino para la salud de las personas a su alrededor, como su familia y amistades.

Dejar de fumar puede ayudarle a ahorrar dinero

- Los cigarrillos y otros productos del tabaco son costosos.
- El riesgo de contraer resfriados y otras enfermedades del sistema respiratorio será menor, lo que implica menos visitas al médico, menos dinero usado en medicamentos y menor número de días que tendrá que usar para ausentarse del

trabajo.

- Se gastará menos dinero en servicios de limpieza y de mantenimiento debido a que la ropa, los muebles, las cortinas y el auto ya no estarán impregnados con el olor de los cigarrillos.

Abandonar el hábito podrá hacerle sentir mayor seguridad de sí mismo(a) y tener una mejor calidad de vida.

- No consumir tabaco ayuda a mantener saludable a su familia.
- Puede que note que se siente con más energías lo cual contribuirá a pasar más tiempo de calidad con la familia y para la recreación.
- Dejar el tabaquismo puede poner un buen ejemplo para los demás que podrían estar considerando abandonar el hábito.
- Otros se sentirán orgullosos por su logro y fuerza de voluntad al abandonar y mantenerse libre del tabaquismo.

Referencias

Smokefree.gov *Reasons to quit*. Available at <https://smokefree.gov/quit-smoking/why-you-should-quit/reasons-to-quit>. Accessed October 10, 2020.

US Department of Health and Human Services. *What you need to know about quitting smoking: Advice from the Surgeon General*. Available at <https://www.hhs.gov/sites/default/files/2020-cessation-sgr-consumer-guide.pdf>. Accessed October 10, 2020.

Actualización más reciente: octubre 10, 2020

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345