CANCER EXPLAINED PRESENTA

HOJA DE SALUD GRATUITA

DEJAR DE FUMAR

El paso más importante para reducir el riesgo de cáncer

GRATIS · LENGUAJE SENCILLO · FUENTES AL REVERSO

UNA HOJA DE CANCER EXPLAINED · BASADA EN **NCI · CDC** · ACTUALIZADA **2026-11-12**
SOLO PARA EDUCACIÓN. NO ES CONSEJO MÉDICO. · PUBLICADA POR LA NATIONAL CANCER INFORMATION FOUNDATION

CANCEREXPLAINED.ORG

CANCEREXPLAINED.ORG · HOJA DE SALUD GRATUITA

Dejar de fumar

El paso más importante para reducir el riesgo de cáncer

1 Por qué vale la pena, a cualquier edad

- [ ] Fumar causa cerca de 1 de cada 3 muertes por cáncer en los Estados Unidos. No solo cáncer de pulmón: al menos una docena de tipos de cáncer.
- [ ] Su cuerpo empieza a recuperarse a las pocas horas de dejar de fumar. Con los años, el riesgo de cáncer baja de manera importante.
- [ ] Dejar de fumar también protege del humo a las personas que lo rodean.

2 Lo que de verdad ayuda

- [ ] La consejería junto con medicinas para dejar de fumar (reemplazo de nicotina, vareniclina o bupropión) aumenta a cerca del doble sus probabilidades de dejarlo para siempre.
- [ ] Ayuda gratis en español: llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).
- [ ] Las recaídas son normales. La mayoría de las personas lo intenta varias veces antes de dejarlo para siempre. Cada intento le enseña algo.

3 Hable con su médico sobre

- [ ] Qué medicina para dejar de fumar le conviene, incluidas las de receta.
- [ ] Si usted califica para el examen de detección de cáncer de pulmón (de 50 a 80 años con antecedentes de 20 paquetes-año).

LO MÁS IMPORTANTE

Nunca es tarde para dejar de fumar, y no tiene que hacerlo solo. Ayuda gratis: 1-855-DÉJELO-YA.

Fuentes: NCI: Smokefree.gov (smokefree.gov) · CDC: How to quit (cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html)

Más información en lenguaje sencillo: cancerexplained.org/es/temas/dejar-de-fumar · **Actualizada:** 2026-11-12

Esta hoja es solo para fines educativos y no es consejo médico. Hable con un profesional de la salud calificado sobre lo que es adecuado para usted. Se puede copiar y compartir gratis para educación no comercial.