

## Viviendo con una enfermedad pulmonar y los beneficios de dejar de fumar

**Nunca es tarde para dejar de fumar. Si tiene EPOC u otra enfermedad pulmonar crónica y todavía fuma, dejar de fumar es uno de los pasos más importantes para mejorar la salud de sus pulmones.**

### ¿Puede fumar empeorar mi enfermedad pulmonar?

**¡Sí! Fumar puede:**

- aumentar su riesgo de contraer resfriados e infecciones pulmonares como gripe o neumonía.
- provocar EPOC y ataques o brotes de asma.
- producir mucosidad extra y más espesa en los pulmones que puede hacer que tosa más.
- hacer que su enfermedad pulmonar progrese más rápido, lo que significa más síntomas relacionados con la respiración, más medicamentos, aumentar su riesgo de brotes o ataques y visitas de emergencia.



### ¿Cómo mejorará mi enfermedad pulmonar dejar de fumar?

Si bien dejar de fumar no revertirá su enfermedad pulmonar, su cuerpo y sus pulmones comenzarán a sanar del daño causado por fumar. A medida que continúe sin fumar, notará que sus síntomas relacionados con la respiración mejoran.

Esto significa menos tos y dificultad para respirar. Si tiene un resfriado o gripe, es posible que tenga síntomas menos graves. Cinco años después de dejar de fumar, el riesgo de contraer neumonía y cáncer de pulmón disminuye.

### ¿Qué preguntas debo hacerle a mi médico sobre dejar de fumar?

- No tengo transporte confiable para asistir a programas en persona. ¿Cuáles son los programas gratuitos o de bajo costo que pueden ayudarme a dejar de fumar?
- ¿Dónde puedo conseguir medicamentos para dejar de fumar o terapia de reemplazo de nicotina, como el parche, de forma gratuita o a un costo menor?
- ¿Cómo mejorará el dejar de fumar mi enfermedad pulmonar y otras condiciones de salud como la diabetes y la presión arterial alta?
- ¿Es peligroso para mi salud estar expuesto al humo de segunda mano en casa o en el trabajo?



### Recursos de la American Lung Association

Ya sea que haya intentado dejar de fumar en el pasado o que esta sea su primera vez, la American Lung Association está aquí para ayudarlo.

#### Freedom From Smoking®

Participe en un programa para dejar de fumar que ha ayudado a más de un millón de estadounidenses a terminar con su adicción a la nicotina y comenzar una nueva vida sin tabaco. Freedom From Smoking está disponible en persona, en línea, por teléfono o mediante una guía de autoayuda. [Lung.org/FFS](https://www.lung.org/FFS).

#### Lung HelpLine

Hable por teléfono de forma gratuita con un terapeuta respiratorio o un especialista certificado en el tratamiento del tabaco en Lung HelpLine al 1-800-LUNG USA (1-800-586-4872) o envíe un correo electrónico a [HelpLineInfo@Lung.org](mailto:HelpLineInfo@Lung.org).

#### Conéctese con otros en línea

Conéctese con otros, comparta sus experiencias y aprenda de sus amigos en este foro en línea para personas que enfrentan enfermedades pulmonares. [Lung.org/community](https://www.lung.org/community).

#### Better Breathers Network

Este programa de apoyo al paciente en línea le brindará acceso directo a educación, apoyo y conexión con otras personas que viven con enfermedades pulmonares crónicas. [Lung.org/BBN](https://www.lung.org/BBN).

#### Saved By the Scan

Hay esperanza contra el cáncer de pulmón. La detección temprana puede salvarle la vida. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre las pruebas de detección de cáncer de pulmón en dosis bajas. [Savedbythescan.org](https://www.savedbythescan.org)

#### Other resources

Hable con su proveedor de atención médica sobre los recursos para dejar de fumar en su comunidad. Esto puede incluir asesoramiento para dejar de fumar a través de su organización de atención médica, condado o estado.

**Comuníquese con el 1-800-Quit-Now (1-800-784-8669) para hablar con un asesor para dejar de fumar.**

