

## **El minuto de Mayo Clinic**

### **Dejar de fumar puede añadir años y calidad de vida**

<b>VIDEO</b>	<b>AUDIO</b>
<b>Título:</b> <b>Dr. J. Taylor Hays</b> <b>Director</b> <b>Centro para Dependencia a la Nicotina de Mayo Clinic</b>	“Si usted es joven, digamos de 40 años o menos, ¿desea añadir 10 años a su vida? Entonces, deje de fumar”.
<b>Gráfico:</b> <b>Evite:</b> <b>Enfermedad pulmonar crónica</b> <b>Cardiopatía</b> <b>Cáncer de pulmón</b>	“¿Desea evitar todos los efectos nocivos para la salud, como enfermedad pulmonar crónica, cardiopatía y cáncer de pulmón? Deje de fumar”.
	“Sabemos que esas enfermedades están íntimamente relacionadas con el hábito de fumar, por lo que si uno lo deja cuando aún es joven, evita prácticamente a todas.”
<b>Gráfico:</b> <b>Añada:</b> <b>Años</b> <b>Calidad de vida</b>	“Además, añadirá años a su vida, no solo en tiempo, sino en calidad de vida”.
	“A la gente de más edad le digo que nunca es demasiado tarde y que hagan el intento. Dejar de fumar en cualquier punto, todavía puede evitar varios de los efectos nocivos para la salud del hábito de fumar. Así que si ya lo intentó y fracasó, inténtelo de nuevo, porque nunca es demasiado tarde para dejarlo”.
	“La mejor manera de dejar de fumar es intentarlo, hacer un plan y luego adherirse a él. Dicho plan debe incluir algo de consejería y terapia conductual, así como medicamentos que reduzcan los síntomas de abstinencia y ayuden a mantenerse sin fumar”.