

# El consumo de tabaco y la enfermedad renal

Fumar puede dañar casi todos los órganos del cuerpo, incluidos los riñones. Cuando padece de enfermedad renal, es importante tener el control de su salud al estar informado sobre los efectos perjudiciales del consumo de tabaco. Dejar de fumar puede ser una decisión muy difícil, pero es una decisión que puede reducir los principales riesgos para la salud y los riñones pueden resultar beneficiados.

## Cómo el fumar daña los riñones

Según la Organización Mundial de la Salud, los fumadores tienen un mayor riesgo de contraer varios cánceres y afecciones, incluida la enfermedad renal. Fumar disminuye el flujo sanguíneo hacia los riñones y a otros órganos y puede alterar los medicamentos que puede estar tomando para tratar la presión arterial alta, una de las causas principales de la enfermedad renal.

## 10 consejos para dejar de fumar

- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b> Quite todos los cigarrillos y elementos relacionados de su sala de estar y de las áreas de trabajo. | <b>6</b> Inhale profundamente cuando sienta el deseo o la necesidad imperiosa de fumar un cigarrillo. |
| <b>2</b> Frecuente áreas para no fumadores.  | <b>7</b> Manténgase activo y ocupado.   |
| <b>3</b> Hable con su médico sobre los productos de reemplazo de la nicotina de venta libre.                 | <b>8</b> Solicite ayuda a su familia, sus amigos y su red de apoyo o únase a un grupo de apoyo.       |
| <b>4</b> Cree un plan para superar las ansiedades.   | <b>9</b> Prémiese en su trayectoria a medida que progresa.  |
| <b>5</b> Manténgase motivado al recordar los motivos por los que dejó de fumar.                              | <b>10</b> Esfuércese hasta que logre dejar de fumar por completo.                                     |



### TOMAR LA DECISIÓN DE DEJAR DE FUMAR HOY

Llame al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) si desea recibir ayuda para dejar de fumar a través de un servicio de asistencia telefónica. Para obtener más información sobre el consumo de tabaco y la enfermedad renal, visite [cdc.gov/spanish/cancer/tobacco](https://www.cdc.gov/spanish/cancer/tobacco).