

Consejos para dejar de fumar

- 1 Escoja un día para dejar de fumar.
- 2 Siga recordándose por qué usted quiere dejar de fumar.
- 3 Tire a la basura todos los cigarrillos, los encendedores y los ceniceros.
- 4 Tome agua o chupe hielo en vez de fumar.
- 5 Mastique chicle (goma de mascar) sin azúcar o coma un pedazo de fruta en vez de fumar.
- 6 Manténgase activo. Salga a caminar cuando tenga deseo de fumar. Pronto se le pasará el deseo.



Para más información

My Care First

www.carefirst.com/salud

American Lung Association

1-800-LUNG-USA

www.lungusa.org, click “español”

National Heart, Lung and Blood Institute

800-575-9355

www.nhlbi.nih.gov/health/pubs/pub_slct.htm
#latino

Fuente:

National Heart, Lung, and Blood Institute



www.carefirst.com/salud

CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.
® Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association.
® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.



Deje de Fumar



Deje de fumar por la salud y el bienestar suyo y el de su familia.

“El fumar teniendo alta presión me puede causar un ataque al corazón. Yo dejé de fumar porque quería seguir cumpliendo con las obligaciones que tengo con mi familia. Esto me ayudó a usar mi fuerza de voluntad para dejar de fumar para siempre.”

—Don Carlos

“Mi esposo y yo dejamos de fumar hace un mes. El humo de nuestros cigarrillos le causaba a nuestro hijo muchos resfriados y ataques de asma. No podíamos seguir enfermado a nuestro hijito. Dejar de fumar no fue fácil, pero lo logramos.”

—María Rosales



Rompa con el hábito. Usted puede dejar de fumar.

El humo de un cigarrillo deja en el aire más de 4.000 sustancias dañinas. Cuando fuma usted pone en peligro su salud y la de su familia. El fumar cigarrillo le aumenta el riesgo de tener ataque al corazón, enfermedades de los pulmones, derrame cerebral y cáncer.

¡Siga tratando!

La nicotina del cigarrillo crea adicción. Dejar de fumar no es fácil. Si no puede dejar de fumar la primera vez que lo intenta siga tratando. Si necesita más ayuda para dejar de fumar pregúntele a su médico acerca de los parches con nicotina o chicles con nicotina.

Haga un plan para no volver a fumar.

- Al comienzo, evite los lugares que le dan deseo de fumar.
- Dígale a sus familiares y amigos que no fumen a su alrededor.
- En las fiestas, trate de estar con amigos que no fuman.
- Si le ofrecen cigarrillos, responda: “No, gracias, yo no fumo.” Muy pronto se verá como una persona que no fuma.
- Sea optimista. Si fuma un cigarrillo no se desanime. Recuerde las razones por las que desea dejar de fumar y trate de dejarlo otra vez.

