



## Lo que Usted Necesita Saber...

### Dejar de Fumar

Dejar de fumar es sencillamente lo más importante que usted puede hacer por su salud. Dejar de fumar es difícil pero millones de fumadores lo han logrado con éxito. Hablar con alguien que ayuda a las personas a dejar de fumar o recibir el apoyo de los amigos y la familia, así como usar algunos medicamentos, pueden incrementar sus posibilidades de lograr dejar de fumar de una buena vez.

#### **A continuación encontrará algunos consejos que lo pueden ayudar a dejar de fumar:**

1. Hable con alguien que ayude a las personas a dejar de fumar. Encuentre un grupo de apoyo o un grupo en el internet o hable con alguien individualmente ya sea en persona o a través de una línea telefónica de ayuda.
2. Hable con su doctor acerca de los medicamentos disponibles para dejar de fumar. Su doctor puede ayudarlo a decidir cuál medicamento es el apropiado para usted.
3. Haga una lista de las razones por las que quiere dejar de fumar y llévela con usted todo el tiempo. Lea esta lista cada vez que sienta deseos de fumar.
4. Elija un día para dejar de fumar. Haga un plan y prepárese para las dificultades que deberá enfrentar al dejar de fumar.
5. Busque apoyo. Cuénteles a sus familiares y amigos que dejará de fumar y qué día lo hará. Pídeles que no fumen frente a usted.
6. Previo al día que dejará de fumar, deshágase de sus cigarrillos, ceniceros, encendedores y cualquier otra cosa que usted asocie con fumar.
7. Evite aquello que le produzca deseos de fumar. Intente cambiar su rutina y hábitos que lo hagan querer fumar. No tendrá que hacerlo para siempre pero al inicio le ayudará a evitar el antojo de un cigarrillo.
8. Planifique con tiempo. Evite beber alcohol. Tome mucha agua y tenga comidas sanas a la mano. Manténgase ocupado en actividades que usted disfruta y pase más tiempo con aquellas personas que no fuman.
9. Recompénsese por haber tomado la decisión tan importante de dejar de fumar. Trace metas a corto y largo plazo y prémiese cada vez que alcance una.

Si recae y vuelve a fumar, no sea tan duro con usted mismo. Dejar de fumar es cuestión de práctica y en ocasiones pueden requerirse múltiples intentos. Aprenda de los errores cometidos e inténtelo una vez más.

#### **Existen beneficios inmediatos y a largo plazo al dejar de fumar:**

- Los beneficios comienzan tan pronto como 20 minutos después de dejar de fumar. Su presión sanguínea y sus latidos cardíacos vuelven a la normalidad.
- Su piel se verá mejor y le saldrán menos arrugas. Sus dientes y uñas ya no tendrán una coloración desagradable y su ropa, cabello y aliento, no olerán a cigarrillo.
- Ahorrará dinero. Si fuma dos paquetes al día, dejar de fumar le hará ahorrar más de 3,000 dólares al año.
- La comida le sabrá mejor y su sentido del olfato mejorará. Ya no tendrá la "tos de fumador" ni las sibilancias.
- Tendrá más energía. Respirar le será más fácil y no le faltará el aire al realizar actividades ordinarias.

