

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA FUMADORES



USTED PUEDE

Dejar de fumar es difícil. Muchas personas lo intentan varias veces antes de conseguirlo.

Este folleto muestra distintas maneras para ayudarle a dejar de fumar.



Buenas Razones Para Dejar De Fumar

Más de tres millones de hispanos fuman regularmente, pero 7 de cada 10 de ellos han expresado su deseo de dejar el hábito. El fumar produce enfermedades como el cáncer, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, problemas con el embarazo, y enfermedades del pulmón.



Cuando usted deja de fumar:

La probabilidad de enfermarse a consecuencia del cigarrillo será menor.

Tendrá más energía y podrá respirar más fácilmente.

Otras Buenas Razones Para Dejar De Fumar

Si usted está embarazada, su bebé respirará más oxígeno y será más sano.



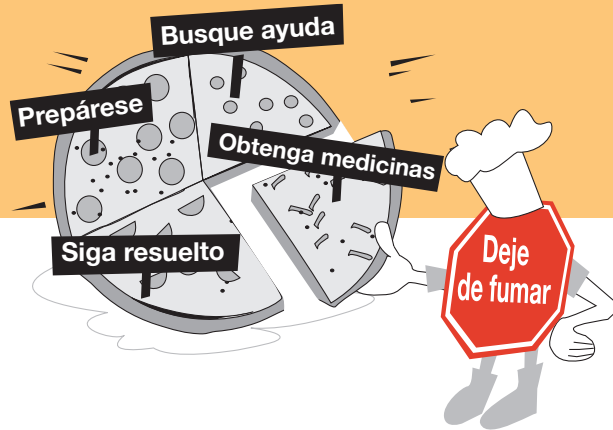
Las personas que viven con usted, especialmente sus hijos, serán más sanos. El respirar el humo del cigarrillo de otras personas puede ocasionar asma y otros problemas de la salud.

Usted tendrá más dinero para comprar otras cosas que no sean cigarrillos.



Este Es El Mejor Momento Para Dejar De Fumar

Una combinación de
tácticas que le funcionen.



Prepárese Para Dejar De Fumar



Fije una fecha.
Voy a dejar de fumar: _____



Cambie su alrededor:

- Bote todos los cigarrillos y ceniceros que tenga en su casa, en su carro y en su trabajo.
- No permita que otras personas fumen en su casa.

Al dejar de fumar, no se fume ni un solo cigarrillo.
¡Ni una fumadita más!

Obtenga Medicamentos Que Le Pueden Ayudar



Puede comprar chicle de nicotina en una farmacia.
Puede pedirle más información a su farmacéutico.

Pídale a su médico que le explique de otras medicinas que le pueden ayudar:

- Un rociador nasal con nicotina
- Un inhalador de nicotina
- Bupropion SR (una pastilla)

Busque Ayuda

Dígale a su familia, sus amigos, y a sus compañeros del trabajo que lo apoyen.

Hable con su médico, una enfermera o con otro profesional de la salud. Ellos le pueden ayudar a dejar de fumar.



Reúnanse con otras personas que también están tratando de dejar de fumar o llame a una red de asesoría (un "hotline").

Llame al "Smoking Quitline" del Instituto Nacional del Cáncer al 1-877-44U-QUIT. La llamada es gratuita y le atenderán en español .

Recomendaciones Para No Volver a Fumar

Evite el alcohol.

Evite estar cerca de personas que estén fumando.

Coma alimentos saludables y haga ejercicio.

Mantenga una actitud positiva. ¡Usted lo puede lograr!

Si recae y fuma, no se dé por vencido. Fije una nueva fecha.



Usted Puede Dejar El Cigarrillo

La mayoría de las personas intentan dejar de fumar varias veces antes de dejar el cigarrillo para siempre. El dejar de fumar es difícil pero...

**USTED
PUEDE**





U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service

May 2003