

WHAT YOU CAN DO

El Fumar

El fumar le puede enfermar y acortar su vida. Si usted deja de fumar ahora, se sentirá más saludable. El dejar de fumar no es fácil y requiere mucho esfuerzo, pero existen formas para ayudarlo.



Pregúntele a su médico que tipo de ayuda usted puede obtener para dejar de fumar.

- El fumar es peligroso, especialmente si usted ha tenido un ataque al corazón o enfermedad pulmonar o si se encuentra embarazada.
- El fumar aumenta las posibilidades de que usted tenga un ataque al corazón, un derrame cerebral, enfermedad pulmonar y cáncer. Además, cuando usted fuma, usted puede afectar la salud de los que lo rodean, incluso sus hijos.
- Usted puede dejar de fumar aun si usted lo ha hecho por mucho tiempo.
- Cuando deje de fumar, usted se sentirá mejor, podrá vivir más tiempo y ahorrar dinero.

Pregúntele a su médico:

- Por que es importante dejar de fumar.
- Como el dejar de fumar le podrá ayudar.

Pregúntele a su médico que tipo de ayuda usted puede obtener para dejar de fumar:

- Las formas en que usted se puede ayudar a si mismo.
- Tratamientos de grupo con otros fumadores.
- Medicinas que le ayudaran a detener el impulso de fumar.

Después de comenzar su programa, seleccione visitas para ver a su doctor.

La fecha de la próxima visita: _____

Para ayudarlo a luchar contra el impulso de fumar:

- En las próximas dos semanas fíjese una fecha para dejar de fumar y siga con su plan.
- Tire a la basura todos sus cigarrillos y ceniceros.
- Manténgase alejado de otros fumadores.
- Dígle a su familia y amigos que usted esta dejando de fumar y que necesita de su ayuda y comprensión.
- Visite a su doctor para no perder de vista su progreso.
- Si usted esta teniendo problemas con su tratamiento para dejar de fumar, hable con su doctor, especialmente si el dejar de fumar le hace ganar peso o se siente deprimido.
- Adhiérase a su tratamiento y siga su plan.
- Si usted falla, no renuncie. Inténtelo nuevamente. Algunas personas necesitan comenzar nuevamente unas tres o cuatro veces antes de romper el hábito.
- Si desea obtener ayuda adicional, llame al **1-800-QUIT-NOW**.



Los medicamentos le pueden ayudar a detener el impulso de fumar.



Tire a la basura todos sus cigarrillos y ceniceros.

Para obtener mayor información, visite www.MedlinePlus.gov y busque por "Smoking."