

9. Haga ejercicios para mantenerse tranquilo y evite aumentar de peso.
10. Cómprese un regalo con todo el dinero que ya no gasta en cigarrillo.

NO DEJES QUE TE ENGAÑE



NO DEJES QUE EL SE APODERE DE TU CUERPO



NO PERJUDIQUES TU SALUD



TU PUEDES DEJAR DE FUMAR, POR LO TANTO...

El humo de segunda mano puede enfermar a personas sanas, puede causar asma, neumonía, infecciones en el oído, bronquitis, tos, dificultad para respirar y aumento de mucosidad. Proteja a su familia dejando de fumar. Busque ayuda.

Libérese del tabaco para siempre

Línea del Departamento de Salud

Disponible:

lunes a viernes 9:00a.m.- 9:00p.m.

sábado, domingo y días feriados
9:00a.m.- 6:00p.m.

Referencias: Departamento de Salud, Programa
¡Déjalo ya!

Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico

Programa Educación a Paciente y Familia
787-621-3700, Ext. 1590
febrero, 2015



Cesación de fumar



La gran recompensa por dejar de fumar

Si usted fuma, deténgase un momento y considere las numerosas ventajas de que gozará su organismo a partir del mismo instante en que USTED deje el hábito de fumar. Y si no fuma, comparta estos datos con algún ser querido que sí fuma.

Los estudios de investigación demuestran que los beneficios comienzan a acumularse desde el momento en que una persona deja de fumar. Al dejar de fumar se reduce el riesgo de enfermedades del corazón, infarto, bronquitis, enfisema y varios tipos de cáncer, no tan sólo el cáncer del pulmón. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar, no importa por cuánto tiempo haya fumado una persona.

Sabemos que no es fácil. Quizás no se sienta muy bien los primeros días. Los síntomas de abstinencia pueden incluir nerviosidad, fuerte deseo de tabaco, más apetito, y más tos que de costumbre. Durante este periodo difícil, haga todo los esfuerzos para concentrarse en los beneficios que se están produciendo en su organismo y se sentirá mejor.

¿Por qué?.....

Cambios que sentirás

- 20 Minutos -

Disminuye la presión arterial y el pulso

- 8 Horas -

Los niveles de monóxido de carbono y oxígeno en la sangre se normalizan

- 1 Día -

Disminuye la posibilidad de un ataque al corazón

- 2 Días -

Se regeneran los extremos de los nervios; aumenta el sentido del gusto y del olfato

- 2 Semanas -

Mejora la circulación sanguínea y el funcionamiento de los pulmones

- 1 a 9 Meses -

Disminuye la tos, la congestión, la fatiga y se reduce la sensación de falta de oxígeno

- 1 Año -

La posibilidad de un ataque al corazón se reduce a la mitad

- 5 Años -

El riesgo de un derrame cerebral es similar al de una persona que nunca ha fumado

- 10 Años -

El riesgo de muerte por cáncer de pulmón se reduce a un 50 por ciento

- 15 Años -

El riesgo de una enfermedad o muerte de cardiopatía coronaria es casi igual a la de una persona que nunca haya fumado

Evalué ...

Dejar de fumar es la mejor medicina preventiva existente y el mejor regalo que usted se puede hacer.

10 MANERAS PARA DEJAR DE FUMAR

1. Haga una lista de los motivos por los cuales quiere dejar de fumar, para fortalecer su decisión de abandonar el hábito.
2. Fíjese cuándo y por qué busca un cigarrillo. Trate de pensar en otras cosas que podría hacer en su lugar. Esto le ayudará a resistir la tentación de fumar.
3. Hable con su médico sobre la posibilidad de un parche de nicotina.
4. Escoja una fecha para dejar de fumar definitivamente.
5. Pida a sus colegas, amigos o familiares que imiten su decisión ese día, de dejar de fumar.
6. Haga todos los esfuerzos por superar los primeros días, que son siempre los más difíciles.
7. Mantenga su boca ocupada con chicle sin azúcar.
8. Manténgase alejado de lugares que lo tienten a fumar.