

Consejos para dejar de fumar

- Tenga en cuenta que los cigarrillos bajos en nicotina/alquitrán, el tabaco sin humo (masticable), las pipas y los habanos también son peligrosos y no son una buena alternativa a los cigarrillos.
- Si se siente ansioso/a o irritable, intente relajarse con un masaje, un baño caliente, música relajante y/o meditación.
- Tenga en cuenta que también a veces puede tener sueño y/o sentirse aturdido/a o tener ganas de comer caramelos. Cada persona reacciona de manera distinta cuando deja de fumar.
- El ejercicio y la actividad física pueden distraerle de las ganas de fumar, aliviar algunos síntomas del síndrome de abstinencia a la nicotina y ayudarle a evitar la suba de peso, que es a veces una consecuencia cuando se deja de fumar.
- Asegúrese de llevar una dieta balanceada, tomar mucha agua y dormir bien. Mastique goma de mascar y coma pastillas de menta sin azúcar, frutas, verduras crudas, palomitas de maíz comunes y otros alimentos sanos para evitar subir de peso.
- No se sienta mal si tiene un retroceso y fuma un cigarrillo. Mejor, deje de fumar inmediatamente y deshágase de todos los cigarrillos que tenga. Luego trate de determinar qué le hizo fumar y cómo puede evitar esa situación en el futuro.
- Premie su decisión. Celebre el "Día en que dejé de Fumar" comprándose un libro nuevo o una prenda de vestir (¡que no tendrá olor a humo!), vaya al cine o salga a cenar. Espere con ansias los aniversarios mensuales y anuales para seguir celebrando.

*¿Listo para dejar de fumar?
¡Glendale Adventist le
puede ayudar!*

*Ciclo para liberarse del
hábito de fumar*

Si desea más información sobre las clases para dejar de fumar, llame al (818) 409-8042 o visite nuestro sitio Web www.GlendaleAdventist.com.



*Glendale Adventist
Medical Center*

— Adventist
Health

Remisión a un médico (818) 409-8100

DEJAR DE FUMAR

ENLACES DE SALUD

1 *Usted puede
abandonar el
hábito de fumar*



Si ha decidido dejar de fumar, debemos felicitarle. Usted va camino a sumarse a los millones de personas que han abandonado el hábito de fumar. Si ellos pueden hacerlo, ¡usted también!

www.glendaleadventist.com

*Glendale Adventist
Medical Center*

— Adventist
Health

Existen dos pasos importantes para librarse del cigarrillo. Primero debe abandonar su dependencia a la nicotina, una droga altamente adictiva. El siguiente paso importante es abandonar el hábito de fumar.

No sea demasiado severo/a con usted mismo/a si en el pasado no ha podido dejar de fumar. Una persona normal realiza entre dos y cuatro intentos para dejar de fumar antes de lograrlo. La clave está en no darse por vencido.

Fumar: un hábito riesgoso

Una buena manera de ayudarse a dejar de fumar es considerar los datos desalentadores respecto al hábito. La American Lung Association (Asociación Americana de Pulmón) informa que el cigarrillo es responsable de una de cada cinco muertes en los Estados Unidos. Investigaciones recientes indican que las mujeres corren cada vez más el riesgo de padecer cáncer de pulmón. Como fumadores, mujeres y hombres corren serios riesgos de padecer

- enfermedades cardíacas
- derrames cerebrales
- cáncer
- enfisema
- presión arterial alta
- disminución del flujo sanguíneo
- complicaciones en el embarazo
- disfunción sexual (en los hombres)
- causar la enfermedad o muerte de sus hijos o seres queridos por convertirlos en fumadores pasivos
- tener más gastos médicos para tratar estas enfermedades
- tener otros gastos, incluyendo costos de limpieza y de reemplazo de ropa y muebles, así como también primas más altas en el seguro de salud, de vida y del automotor

Cómo empezar

Si usted está listo/a para comenzar a recorrer el camino hacia una vida libre de cigarrillo, aquí tiene una lista de control que le ayudará a:

- ❑ Identificar los motivos que tiene para dejar de fumar. Aquí tiene algunas ideas para comenzar:
 - Eliminar la tos de fumador y el mal aliento.
 - Reducir el riesgo de padecer cáncer de pulmón y otras enfermedades pulmonares.
 - Tener más energía y resistencia para las actividades físicas.
 - Aumentar la inmunidad contra la gripe, los resfríos y los problemas relacionados con la salud.
 - Eliminar el olor a cigarrillo de la ropa y del cuerpo.
 - Tener un corazón y vasos sanguíneos más sanos.
 - Dar el ejemplo a mis hijos y/o a los demás.
 - Proteger la salud de mi bebé durante el embarazo.
 - Disminuir la apariencia arrugada de la piel.
 - Mejorar los sentidos del gusto y del olfato.
- ❑ Ponga una fecha dentro de las próximas dos semanas para dejar de fumar. Escriba con letras grandes el "Día en que dejé de Fumar" en esa fecha en el almanaque. Comience a prepararse para el "Día en que dejé de Fumar" como uno de los días más importantes de su vida.

- ❑ Hágale saber a familiares y/o amigos cuándo es el "Día en que dejé de Fumar" para que puedan estar preparados para apoyarle. Pídale a los que fuman que no lo hagan a su alrededor.
- ❑ Identifique posibles obstáculos para sus deseos de dejar de fumar, como por ejemplo un compañero de trabajo que le incita a fumar o la proximidad de una situación estresante que podría hacerle dar un paso atrás. Haga planes ahora para enfrentar estos obstáculos cuando surjan.
- ❑ Prepárese para el "Día en que dejé de Fumar":
 - Intente estar sin cigarrillos durante varias horas por vez.
 - Lávese los dientes y limpie o lave toda la ropa.
 - Prepare un "equipo de supervivencia" con goma de mascar sin azúcar, alimentos sanos y algo que mantenga sus manos y mente ocupados cuando necesite nicotina.
 - Comience a preparar un registro de cuándo y porqué fuma.
 - La noche anterior al "Día en que dejé de Fumar", tire TODOS los cigarrillos, encendedores, fósforos (cerillos), ceniceros y cualquier otra cosa que usted asocie con el hábito de fumar.
- ❑ Considere programas de autoayuda, tales como los del Glendale Adventist Medical Center. (Puede leer más sobre estas opciones en este folleto.) Tal vez quiera hablar con su médico para planificar una estrategia para dejar de fumar, que puede incluir clases, medicamentos y/u otras medidas.