

Vale la pena pensar en ello.

Quizás el fumar todavía no lo lanza a un ataque de tos, todavía no le falta la respiración tan sencillamente al subir unos escalones o enfermarle con bronquitis. Si así es, ahora es el mejor momento para dejar de fumar. Antes de que lo haga.

Los científicos diariamente descubren nuevos daños ambientales relacionados al fumar, pero sus razones para dejar de fumar son las más importantes. A medida que usted lea esta lista de consideraciones y hechos, marque esos que le preocupan y agregue cualquiera que le venga en mente.

No permita que nada se entremeta en su camino.

Usted sabe que el dejar de fumar será difícil porque significa dejar algo que a usted le gusta o piensa que necesita. Podría sentir que el fumar es su mejor amigo, pero la verdad es que es su peor enemigo. Más que eso la mitad de los tejanos que fuman se enfermarán y morirán debido a ello. Aquí hay algunos pensamientos comunes y sus verdades fundamentales:

“Estoy bajo mucho estrés y el fumar me relaja.”

Su cuerpo está acostumbrado a la nicotina, de manera que naturalmente se siente más relajado cuando le da a su cuerpo la sustancia de la que depende. Peor la nicotina es en realidad, un estimulante, eleva su frecuencia cardíaca, su presión sanguínea y nivel de adrenalina. En unas cuantas semanas después de dejar de fumar, usted se sentirá menos estresado y nervioso.

“Yo fumo solo, cigarrillos bajos en alquitrán y nicotina.”

Estos cigarrillos de todas maneras contienen sustancias dañinas, y muchos fumadores que los usan inhalan mucho más profundo para mantener su entrada de nicotina. Los estudios muestran cuando se fuma cigarrillos bajos en alquitrán aumenta la ingestión del monóxido de carbono.

“Estoy preocupado en subir de peso.”

El subir de peso no es algo seguro. Hay muchas sugerencias en mantener su peso estable. Pregúntele a su doctor, llame al número gratuito de The American Cancer Society al 1-877-937-7848 o visite www.cancer.org.

“No se que hacer con mis manos.”

Esta es una preocupación común entre fumadores que piensan en dejar de fumar. Usted puede mantener sus manos ocupadas de otras maneras. Es solo cuestión de acostumbrarse al cambio. Intente sostener un lápiz, un clip para papeles, o una canica. Si usted está en casa, piense en todas las cosas que desearía tener tiempo para hacer, haga una lista, y consulte la lista de alternativas en vez de fumar cuando sea que sienta inquietud en sus manos.

Cuando decida dejar de fumar, dígales a su familia, amigos y doctor de cuidado primario. Juntos, ellos pueden ayudarle a tomar el próximo paso.

Deje de fumar para siempre. Vale la pena pensarlo. **1-877-937-7848**



Community Mental Health & Substance Abuse Services,
Tobacco Prevention & Control

Stock No. 4-195A

1/07

Quizá
estoy
pensando
en dejar
de fumar.



El fumar es una causa principal de enfermedades y muerte que se puede evitar. Cada año se lleva más vida que la combinación del SIDA, drogas ilícitas, incendios, accidentes automovilísticos, asesinatos, y suicidios. Y sin embargo casi una cuarta parte de adultos en Texas siguen fumando. En realidad uno de ellos morirá en los próximos 22 minutos.

Usted sabe que el fumar es dañoso y ha tomado el paso correcto sobre el dejar de fumar.



Community Mental Health & Substance Abuse Services, Tobacco Prevention & Control

