

El fumar y su corazón



CARDIOVASCULAR
RESOURCES
Mercy Medical Center
1112 12th Ave. East, St. Louis, MO 63104 • TEL. 314-467-1107



Fumar es malo para la salud. Fumar aumenta sus riesgos de contraer cáncer, enfermedades pulmonares y enfermedades del corazón—y más aún, fumar lo puede matar. Cuando fuma, usted también está afectando la salud de las personas que lo rodean. Las personas que fuman pueden desarrollar una adicción a la nicotina en los cigarrillos—una adicción difícil de combatir, pero no imposible. Si fuma, deje de hacerlo hoy mismo.

Al dejar de fumar, disfrutará de mejor salud y disminuirá su riesgo de contraer cáncer, y enfermedades del corazón y de los pulmones. También sufrirá menos de catarros y tos. Además de todo esto, estará creando un ambiente más saludable para sus seres queridos y las demás personas que lo rodean. Ya no tendrán que respirar el humo que hecha su cigarrillo. Al dejar de comprar cigarrillos podrá ahorrar dinero y comprar cosas que verdaderamente necesite. También el dejar de fumar hará que su aliento, cabello y ropa tengan un olor más agradable.

¡Aunque le parezca difícil, usted **sí puede** dejar de fumar! Millones de personas lo han hecho. Trate de seguir estos consejos:

- Haga una lista de las razones por las que quiere dejar de fumar. Léala diariamente para acordarse de los beneficios de no fumar.
- Escoja una fecha para dejar de fumar y hágalo.
- Pídale a su familia y amistades que lo apoyen en su esfuerzo de dejar de fumar. ¡Recibir alabanzas puede ser una forma de apoyo eficaz!

continúa

- Evitar asociarse con personas que fuman puede ayudar. Por ejemplo, vaya a los restaurantes que no permiten fumar.
- Busque otra cosa que hacer cuando le venga el antojo de fumar. Use esta oportunidad para involucrarse en actividades que disfruta. Puede que le guste hacer proyectos de artesanía como tejer o armar juguetes en miniatura. Cualquier cosa que le mantenga las manos ocupadas, o empiece a hacer actividades como leer o hacer crucigramas que lo pueden distraer para que no piense en el cigarrillo.
- Dése una recompensa al lograr dejar de fumar. Por ejemplo, guarde el dinero que hubiera gastado en cigarrillos. Al final de cada mes gaste ese dinero en un traje nuevo o en comer en un buen restaurante.
- No se castigue si recae y se fuma un cigarrillo. Eso no resuelve nada. Olvídese de lo que hizo y empiece de nuevo.
- Esté preparado para los antojos de nicotina: Planee lo que va a hacer la próxima vez que se le antoje un cigarrillo.
- No se ponga a pensar en el tiempo que va a tomar para que sus antojos desaparezcan. Tómelo día a día.
- ¡Esté orgulloso de sí mismo!

¡Dejar de fumar tomará tiempo, pero usted logrará hacerlo!

NOTAS: