PRESBYTERIAN

¿CÓMO PUEDO DEJAR DE FUMAR?

SU ACTITUD ES LA CLAVE DEL ÉXITO

❤ Tiene que querer dejar de fumar. La motivación es de crucial importancia para tener éxito.

❤ Debe darse cuenta de que fumar le ha hecho daño (tanto a usted como a sus seres queridos).

❤ Debe seguir tratando de dejar de fumar a pesar de las dificultades a corto plazo.

CONSEJOS PRÁCTICOS

❤ Dejar de golpe funciona mejor que tratar de dejar de fumar gradualmente.

❤ Elija una fecha para dejar de fumar. Saque de su casa todos los cigarrillos, productos con tabaco, ceniceros, etc. la noche anterior al día elegido para dejar de fumar.

❤ Avíseles a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que está tratando de dejar de fumar y pídales apoyo y comprensión. Dejar de fumar es más difícil si sus familiares (especialmente su pareja) siguen fumando a su alrededor. Conviértalo en un proyecto familiar para que todos juntos dejen de fumar.

❤ Limite o elimine el alcohol mientras trata de dejar de fumar. El consumo de alcohol reduce sus posibilidades de dejar de fumar.

❤ Podemos derivarlo a un grupo de ayuda para dejar de fumar. Si le interesa, avísenos.

LA MEDICACIÓN PUEDE AYUDAR

❤ La medicación puede ayudar sólo al fumador motivado que quiere dejar de fumar: la medicación no compensa la falta de motivación para dejar de fumar.

❤ La medicación para ayudar a dejar de fumar no es para todos. Podemos conversar con usted y saber si se beneficiaría con estos medicamentos.

Con gusto responderemos a sus preguntas o conversaremos de su condición médica con otros profesionales de la salud.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278

v. 051706