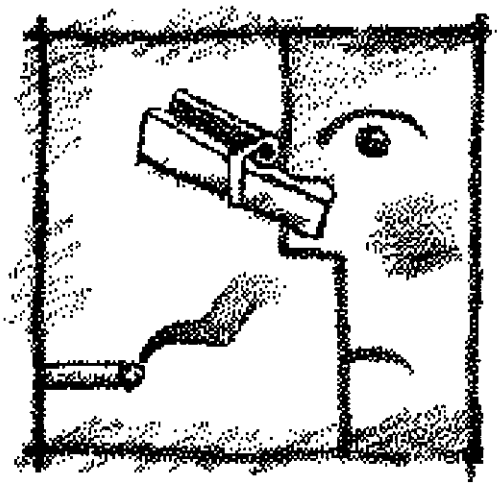
HOJA DE AYUDA P

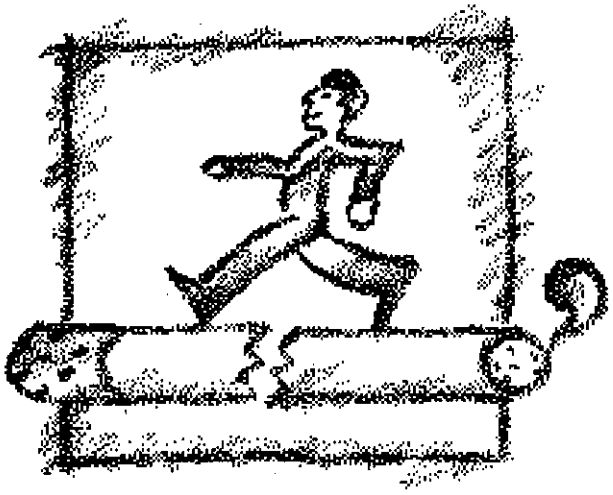
¿Sabe que?

- Sus riesgos de sufrir un ataque al corazón, cáncer del pulmón, enfisema y otras enfermedades disminuirán dramáticamente cuando deje de fumar.
- Casi el 90% de las personas que dejan de fumar, lo hacen por sí solos.
- Se ahorrará $500.00 o más al año si deja el hábito de fumar un paquete al día.
- Entre más veces trate de dejar de fumar, más oportunidad tendrá de tener éxito.
- Ayude a quienes ama. No fume alrededor de ellos.

LIBERESE USTED MISMO

- ◆ Deja de fumar cuando esté LISTO. Tal vez necesite esforzarse más al comienzo, pero dejar de fumar solo por satisfacer a otra persona no ayuda.
- ◆ Haga una LISTA de razones para querer dejar de fumar. Escríbalas y póngalas en un lugar visible.





- ◆ Considere los BENEFICIOS tales como: mejor salud física y energía, paz con usted mismo y control, mejor vida social, prevención de peligros a quienes le rodean y ahorro de dinero.
- ◆ PLANEE la manera que dejará de fumar, no lo deje al azar. No hay "mejor" manera de dejar de fumar. "Dejar de fumar por sí solo" ayuda a ciertas personas. Disminuir la cantidad de cigarrillos diarios ayuda a algunos. Chicles de nicotina o parches ayuda a otros. Haga lo que usted y su doctor piensen que le ayudará.
- ◆ Junte su EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS. Comienze cambiando rutinas y termine con aquello que le motiva a fumar.
- ◆ Busque un DIA PARA DEJAR DE FUMAR. Marque el día en su calendario. Tal vez quiere que sea un día especial como su cumpleaños, aniversario o el primer dia del año.

©1993, American Heart Association

Heart Owner's Profile

American Heart Association

HOJA DE AYUDA PARA EL FUMADOR

- BUSQUE AYUDA de sus amigos, famila, profesionales de salud o grupos comunitarios si los necesita.
- Comienze un nuevo día!

MANTENGASE LIBRE

- Planée como enfrentar situaciones tales como:
  - Situaciones sociales que envuelven bebidas alcohólicas.
  - Problemas emotivos, soledad, aburrimiento y depresión.
  - Relajarse después de una comida.
  - Enojo o ansiedad en el trabajo.
  - Conflictos con la gente.
- Cambie los PENSAMIENTOS negativos con positivos. Por ejemplo, cambie "Necesito un cigarrillo" por "Puedo lograr sobrepasar este momento si salgo a caminar y me sentiré bien."
- DESE UN PREMIO mientras trata. Tome un día libre, cómprese un libro o música favorita, tómese un largo baño en la tina o dese un buen masaje. Recuerde que usted es un campeón en el proceso de tratar de no fumar!
- Enfréntese a "los deslices" como RETROCESO, no caída. Si fuma después del día que dejó de fumar, no se castigue a sí mismo. Decida como enfrentará situaciones semejantes la próxima vez y siga adelante.
- Manténgase MAS ACTIVO en su tiempo libre. La actividad física le ayudará a sentirse mejor que nunca ya que tendrá mas energía y vigor.
- REINVIERTA en su vida...usted tiene un 5 o 10 por ciento más de tiempo! Desarrolle nuevos talentos, pasatiempos o formas de relajarse.

PARA MAS AYUDA E INFORMACION

La Asociación Americana del Corazón
Llame a su oficina local o al 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721).

La Sociedad Americana del Cáncer
Llame a su oficina local o al 1-800-227-2345

La Asociación Americana del Pulmón
Llame a su oficina local o al (212)315-8700

También pregunte a su doctor, hospital o clínica en su área, compañía de seguro, empleador, biblioteca o alguien que haya dejado de fumar.

©1993, American Heart Association

Heart Owner's Profile

American Heart Association