



# ¡USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR!

## ***¿Por qué yo debo dejar de fumar?***

Ciento de miles de Americanos mueren cada año por fumar. El fumar causa las enfermedades como cáncer, enfermedad del corazón, y apoplejía. Cuando usted deja de fumar, sus oportunidades de enfermarse por fumar serán menos. Usted tendrá más energía y respirará más fácil.

Si usted está embarazada su bebé será más saludable y conseguirá más oxígeno. Fumar mientras esté embarazada puede causar que su bebé al nacer sea más pequeño de lo normal, incluso puede hacer el tenerlo demasiado temprano.

Las personas con quien usted vive, especialmente sus niños serán más saludables. Respirar el humo de otra persona pueden causar el asma y otras enfermedades.

## ***¿Cómo you deajo de fumar?***

### ***Prepárese***

Ponga una fecha. Líbrese de todos los cigarrillos, ceniceros, y encendedores en casa, en su automóvil y el trabajo. Lave su ropa y sábanas para librarse del olor de cigarrillos. No permita a otras personas fumar en su casa.

### ***Empieze a Pensar***

Preste la atención a cuando, dónde y por qué usted fuma. Busque otras cosas para contener en sus manos en lugar de un cigarro. Piense en hábitos o rutinas que involucran el fumar que usted debe cambiar. Imagine lo que usted hará con el dinero extra que usted tendrá cuando usted deje de comprar cigarrillos.

### ***Consiga Medicina***

Hable con su doctor para encontrar la medicina que sea correcta para usted. Algunas personas usan un parcho de nicotina o chicle de nicotina.

### ***Consiga Ayuda***

Dígale a su familia y a amigos que usted va dejar de fumar y que necesita su ayuda. Consiga otras personas que están intentando dejar de fumar.

## ***¿Qué más you puedo hacer?***

¡Si usted fuma de nuevo, no se rinda! Ponga una nueva fecha y pruebe de nuevo. Evite situaciones que le recuerden el fumar. Intente comer saludable y conseguir algún ejercicio todos los días. Piense positivamente. La mayoría de las personas probaron varias veces antes de que ellos dejaron de fumar para siempre. ¡USTED PUEDE HACERLO!