Es momento de dejar de fumar. Permítanos ayudarle.

NYC HEALTH+ HOSPITALS

No importa desde cuándo o cuánto fuma, nunca es tarde para dejar de hacerlo. Fumar puede provocar problemas graves de salud y en su vida. Si deja de fumar, podrá vivir más años, sentirse y verse mejor, y ahorrar dinero. Pero dejar de fumar puede ser difícil, y la mayoría de los fumadores necesitan ayuda para lograrlo.

Estas son algunas razones para dejar el hábito:

- Vivir una vida más saludable y larga. Fumar puede provocar cáncer, ataques cardíacos, accidente cerebrovascular y muchas otras enfermedades. Las personas que no fuman viven alrededor de 10 años más que los fumadores.
- Sentirse mejor. Ya no toserá, respirará mejor, tendrá más energía y ya no se sentirá enfermo todo el tiempo.
- Se verá y olerá mejor. Fumar puede provocar dientes amarillos o negros, pérdida de dientes, encías quemadas, cambio de color de la piel o caída del cabello.
- Ahorrar dinero. Fumar un paquete de cigarrillos por día en la ciudad de Nueva York es caro. Si deja de fumar, podrá ahorrar más de $300 al mes y $4000 al año. Cómprese cosas que le gusten con este dinero adicional.
- Mejorar la salud de las personas que lo rodean. Si fuma cerca de su familia, amigos y mascotas, ellos pueden enfermarse por respirar el humo del cigarrillo. Esto puede provocarles problemas de salud, como ataques de asma graves, enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y accidente cerebrovascular.

Estos son algunos consejos para dejar de fumar:

OBTENGA AYUDA

Pida ayuda a un proveedor de atención, como un médico, personal de enfermería o asesor. Existen medicamentos que ayudan a dejar de fumar o a no volver a hacerlo. Dígales a sus familiares, amigos y profesores que va a dejar de fumar y pídales que lo ayuden.

PREPÁRESE PARA DEJAR DE FUMAR

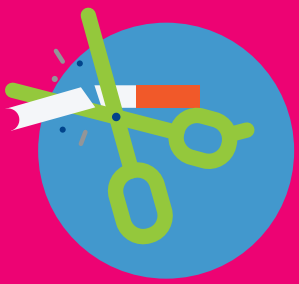
Elija una fecha para dejar de fumar y dígasela a su proveedor de atención, familiares, profesores y amigos. Tire todos los cigarrillos, ceniceros y encendedores antes de la fecha elegida.

DISTRÁIGASE

Manténgase ocupado para ayudar a que su mente no piense en fumar.

SEPA CÓMO LIDIAR CON LA TENTACIÓN

Cambie su rutina y sus hábitos. Si extraña tener un cigarrillo en la mano, pruebe reemplazarlo con un lápiz, un clip o una pelota antiestrés. Empiece una actividad, como salir a caminar con amigos. Tenga listo un plan para combatir la tentación.



NO SE DÉ POR VENCIDO

La mayoría de las personas no dejan de fumar en el primer intento. Algunas dejan de fumar por un tiempo y luego vuelven a hacerlo. Esto está bien. Lo más importante es seguir intentando. Tenga paciencia, piense en todo lo que ha logrado e inténtelo de nuevo.

APRENDA A MANEJAR EL ESTRÉS

Muchas personas fuman cuando están ansiosas o estresadas. Pruebe otras formas de controlar el estrés. Algunas opciones pueden ser: salir a caminar, hacer ejercicio o hablar con amigos. Busque las que funcionen mejor para usted.

Si desea obtener más información sobre cómo dejar de fumar, hable con un médico u otro proveedor de atención de NYC Health + Hospitals. También puede llamar al 1-866-NY QUITS (1-866-697-8487) o visitar nysmokefree.com.

Vive tu vida más saludable.

NYC HEALTH+ HOSPITALS

Llame para programar una cita
1-844-NYC-4NYC

MANTÉNGASE CONECTADO. SÍGANOS.

nychealthandhospitals.org

Spanish