

CINCO PUNTOS PARA DEJAR DE FUMAR

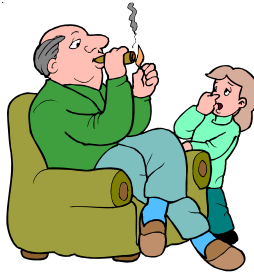
1. Este alerta;
2. Y que reciva todo un auxilio que necesite;
3. Aprenda unos nuevos metodos, y sea una buena conducta;
4. Use sus medicaciones en orden;
5. Preparese para que no sufra una recaida.

1- ESTE LISTO

➤ **Y escriba por que quiere dejar de fumar**

- Quiero sentirme mas bien, y controlar my vida?
- Tener mejor salud?
- Poner buenos ejemplos a mis hijos?
- Para proteger a my familia y no respirar el humo de otra jente que fuma?

Fumadores que viven despues de que han sufrido un embolio deja de fumar por una buena razon por haver tenido o sufrido esa enfermedad haci es que ellos, no tienen, otra salida.



➤ **Ponga la fecha en que va a dejar de fumar**

- **No fume ninguna clase de cigarrillos ni una sola fumada** por que la nicotina es adicta y esa se encuentra en todas las clases de cigarros.
- El motivo de dejar de fumar por comleto.

➤ **Cambie completamente el modo de vivir**

- Bote todos sus cigarrillos que tenga a la mano, y tambien los ceniseros, en la casa y en el trabajo.
- No permita que la jente fume dentro de su hogar



➤ **Recordar del pasado cuano hise el intento de dejar de fumar**

- Ahora se lo que trabaja y lo que no.

2- RECIVA TODO EL AUXILIO QUE SE NECESARIO

➤ Digale a su familia y amigos que dejen de fumar.

➤ Hable con su doctor de salud y con el dentista y enfermeras y farmaceuticos tocante a su caso.



➤ Tome telefonos de algunos individuos y consulte con ellos tocante al programa para dejar de fumar y para mas informacion, consulte con el departamento de salud.

3- APRENDA NUEVOS METODOS SEA BUENA CONDUCTA

➤ Por primera vez para dejar de fumar debe de cambiar sus rutas y use diferentes metodos.

➤ Tome te en lugar de cafe y tome sus desayunos en diferentes lugares.

➤ Reausca sus modos de pensar haga ejercicios tome bastante agua y otros buenos liquidos.

➤ Distrigase y no piense en fumar hable con alguna persona que le ayude en su caso y mantengase ocupado; haga planes para mantenerse ocupado

➤ Respire demacido fuerte cuando usted piensa fumar mantengase en lugares de donde no fumar y usted recibira un regalo sinprecio por no haver fumado



4- TOME SUS MEDICINAS CORRECTA MENTE

Hable con su doctor y preguntele cuales son las medicinas mejores para usted:

- Nicotin gum- se puede adquirir en el mostrador.
- Nicotin inhaler- se puede adquirir con prescription.
- Nicotina nasal spray- se puede adquirir con prescription.
- Nicotin patch- se puede adquirir en el mostrador.

5- PREPARESE PARA QUE NO TENGA UNA RECAIDA

Por lo jeneral todas las recaidas ocuren durante en los primeros 3 meses, despues de haver dejado de fumar, aparese que tienen recaidas, y para evitar esas, situaciones, devemos de tener mucho cuidado:



- Devemos alejarnos de bebidas embriagantes para lograr eso deseos que tenemos de dejar de fumar;
- Alejarse de las personas que fuman, para no tener los deseos de fumar;
- Algunas personas despues de haver dejado de fumar, aumentan de peso por que ellos "o" ellas es que comen comidas mas saludables; y si estan tomando medicinas es que las medicinas estan trabajando, mas bien, y es por eso que aumentan de peso;
- Si se siente con angustia y desolado y de mal modo corija esos defectos de otras maners; en lugar de hir a fumar de nuevo otra vez.

TOBACCO FREE LANCASTER COUNTY

402-475-2694

402-441-6225

tflc07@gmail.com

DEJAR DE FUMAR NO ES MUY FACIL PERO SE PUEDE HACER...

Algunas preguntas que se pueden hacer para dejar de fumar.

1. ¿Yo deseo que alguien me ayude para dejar de fumar?
2. ¿Cuales medicinas me podrian ayudar para dejar de fumar?
3. ¿Que es lo que yo necesito, para adquirir mas ayuda?
4. ¿Necesito mas información para dejar esas tentaciones?



HABLE CON SU DOCTOR



1. ¿Como pueden ayudarme para dejar de fumar?
2. ¿Que medicinas creen que me puedan ayudar y como las debo tomar?
3. ¿Que debo de hacer si necesito mas ayuda?
4. ¿Por que el humo atrae y que informacion necesito para no atraer?

NEBRASKA TOBACCO QUITLINE
1-800-QUIT-NOW
1-800-784-8669

LOS DEFECTOS DESPUES DE AVER DEJADO DE FUMAR ...

- **20 minutos** despues de haber dejado de fumar, la alta presion de la sangre bajara, y tambien la temperatura de su cuerpo se mantendra en un estado normal, sus pies y sus manos ya no estaran tenbrosas,
- **8 horas** despues el carbon del humo bajara a un nivel normal, y la sangre en sus venas flotara en un nivel normal;
- **24 horas** despues las probalidades de sufrir un enbolio ya seran mas escasas;
- **2 semanas o 3 meses** se sentira que la circulacion en todo su cuerpo funciona mas normal, 1-a-9-meses ya no se sentira fatigado respirara mas tranquilo, y sus pulmones poco a poco se van limpiando, de todo el humo, que tendran acumulado, y despues de un año Las probalidades de sufrir un enbolio bajaran un 50% y vivira una vida mas tranquiley util.

(Sources: U.S. Department of Health and Human Services, Centers For Disease Control & Prevention (CDC), American Cancer Society, & American Heart Association)

**Y para mas información, llamenos a este
475-2694 de telefono, o favor de escribimos a
esta dirección.**



Lincoln Council on Alcoholism & Drugs, Inc.
914 'L' Street, Lincoln, NE 68508
(402) 475-2694
Email: prevention@lcad.org
www.lcad.org

This program is partially funded by Region V Systems, the United Way of Lincoln/Lancaster County, JBC, and private donations.

Yo Quiero Dejar De Fumar!

POR MUCHAS RASONES:

- ♦ **El tabaco** contiene 4,000 quimicas, demaciadas malas, para la salud, por mucho tiempo a estado reconocido, que el cigarillo y las personas que lo usan estan en el estado de que pueden sufrir una enfermedad de cancer, por lo cual 400,000 personas mueren cada año y 1,095 mueren por dia en los Estados. Unidos y, 7 personas mueren por dia en el Estado de Nebraska.
- ♦ **El humo de segunda**, es demaciado peligroso, para todas las personas que lo rspiran eso esta reconocido por mucho tiempo por que 53.000 personas mueren de cancer en pulmon aunque esas personas nunca, fumaron, y 145 personas mueren cada dia solamente en los Estados Unidos.
- ♦ Pero al dejar de fumar habra un cambio demaciado bueno no solamente en su salud pero tambien en su bolsillo, y vivira una vida mas saludable y util, y no tendra el peligro, de padecer un ataque del el corazon; o un enbolio, y la alta presion de la sangre bajara y si, usted es una dama que esta enbrasada y que fuma y que ya dejo de fumar su bebido nacera y vivira una vida demaciada saludable.
- ♦ **Y tambien ahorrara su dinero** al dejar de fumar ya que la cajetilla de cigarros cuesta \$3.50 dolares y si usted se fuma una caja de cigarillos; por dia, usted puede ahorrarse, 1,277 por un año y 12,770, dolares por 10 años.

