

FUMAR

Es hora de **dejarlo**

Puede salvar su vida si deja de fumar. Puede también evitar que quienes lo rodean se enfermen.

Fumar es malo para su salud

No es un secreto que fumar es malo para la salud. Los problemas de salud que pueden causarle mucho daño a usted y a sus seres queridos. Problemas que pueden causar:

- ▶ Enfermedades cardíacas
- ▶ Derrames cerebrales
- ▶ Mala circulación de la sangre en las piernas y pies
- ▶ Cáncer del pulmón
- ▶ Enfermedades que dificultan la respiración
- ▶ Problemas durante el embarazo

El humo que usted produce le hace daño a los demás

El humo puede causarles enfermedades a los demás. Los niños pueden desarrollar asma y otras enfermedades de los pulmones. Puede causar enfermedades cardíacas y cáncer del pulmón en amigos y parientes igual que si ellos fumarán.

Si usted está embarazada, o pensando en salir embarazada, busque ayuda para dejar de fumar ahora. El humo que inhala puede hacer que su bebé nazca prematuramente o bajo de peso. Incluso, puede causar que su bebé muera dentro de la matriz. Después del nacimiento, el hecho de respirar el humo puede ser causa que el bebé muera de repente. Esto se llama síndrome de muerte infantil súbita (SIDS).

Cómo dejar de fumar

Establezca una fecha para dejar de fumar y empiece a dejar de fumar antes de esa fecha.

No trate de hacerlo sola. Consulte con su médico y dígame a sus amigos y seres queridos lo que está haciendo. Ellos pueden ayudarle. Evite a los fumadores mientras está dejando de fumar.

Sepa qué esperar. Las primeras semanas mientras deja el tabaco, pueden ser muy difíciles, pero también hay buenas noticias. Aunque al principio puede que se ponga de mal humor y le cueste dormir, pasadas unas tres semanas se empieza a sentir mejor.

Ayuda para dejarlo

Llame a la línea en español **1-800-45-NO-FUME** (1-800-456-6386) para obtener ayuda. Si quiere más información, preguntele a su médico.

Ahora le puede parecer difícil, pero *usted puede* dejar de fumar. Puede que tenga que intentarlo más de una vez, pero este es el momento de dejarlo. Es por su bien y el de sus seres queridos.