

El tabaco y la salud

(continuación)

Entonces, pensemos en esto durante un momento y hablemos sobre cómo podría fumar menos o disminuir el consumo de tabaco.

Su proveedor de atención médica puede darle algunas ideas y ayudarlo a lograr su objetivo de dejar de fumar. Quizá tiene la oportunidad de que le receten algún medicamento o de participar en un grupo para dejar de fumar.

También puede considerar hablar con personas que dejaron de fumar y averiguar qué método utilizaron o cómo hicieron para lograrlo. A continuación, se enumeran otras posibilidades.



Pequeños pasos saludables que puede dar: ¿Cuál elegirá?

- 1. Cunte la cantidad de cigarrillos que fuma por día y fume uno menos todos los días por lo menos durante una semana.
- 2. Reduzca un 5% de la cantidad de cigarrillos que fuma por día.
- 3. Aguarde una hora todas las mañanas antes de encender el primer cigarrillo.
- 4. Fume sólo la mitad del cigarrillo y tire la otra mitad.
- 5. Hable con su equipo de tratamiento o de atención médica sobre la posibilidad de agregar a su plan de tratamiento el objetivo de dejar de fumar o la dependencia a la nicotina.
- 6. Pase tiempo con personas conocidas o familiares que no fumen.
- 7. Concurra o inicie su propio grupo de ayuda “Respirar aire puro”.
- 8. Busque y concurra a las reuniones de fumadores anónimos.
- 9. ¡Haga una caminata al aire libre y no encienda ningún cigarrillo!

Dé un Pequeño paso saludable: ¡Usted lo vale!

Sea honesto consigo mismo. Si en este momento no se siente preparado para dejar de fumar, no se predisponga al fracaso. Es posible que sólo esté preparado para dar un “pequeño paso saludable” al principio, un paso que usted sepa que puede lograr. Recuerde que los beneficios de dejar de fumar o de disminuir la cantidad que fuma son más importantes que las razones por las cuales sigue fumando.

Pequeños pasos para el éxito:

Concurra a algún grupo para dejar de fumar o comuníquese con la American Lung Association para averiguar sobre los grupos de apoyo de su área.