

Dejar de fumar

La mejor decisión para cuidar tu salud



10 consejos que te pueden ayudar:

1. Prepará tu casa, auto, lugar de trabajo o estudio para que sea un ambiente libre de humo.
2. Hacé un listado de tus motivos para dejar de fumar.
3. Conocé las situaciones que te provocan ganas de fumar y pensá estrategias para afrontarlas.
4. Avisale a tus familiares y amistades de esta decisión, ellos pueden ayudarte.
5. Definí una fecha para dejar de fumar.
6. Eliminá de tu entorno todo lo relacionado al cigarrillo.
7. Sumá 30 minutos de ejercicio físico por día.
8. Tomá agua, mantené una alimentación variada y ordenada.
9. Sostené las estrategias que te resultaron útiles para dejar de fumar.
10. Disfrutá cada día por haberte mantenido sin fumar.

controltabacopba@gmail.com - tel. 221 4292737

Programa Provincial de Control del Tabaco
Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

Dejar de fumar tiene muchos beneficios para la salud desde el primer momento, y otros que se van sumando de manera progresiva.

Beneficios inmediatos

- Normaliza la presión arterial y la temperatura de pies y manos.
- Reduce la probabilidad de un ataque cardíaco.
- Disminuye la agitación al caminar, correr y subir escaleras.
- Permite volver a disfrutar de olores y sabores.



... En los próximos meses

- Mejora la circulación, la función pulmonar y el sistema de defensa del organismo.
- Disminuye la tos y el riesgo de infecciones respiratorias.
- Reduce a la mitad el riesgo de infarto.
- Incrementa la energía corporal.



... En los siguientes años

- Disminuye el riesgo de cáncer de pulmón.
- Reduce la probabilidad de tener un ACV.
- El riesgo de enfermedad coronaria pasa a ser igual al de una persona no fumadora.

Comenzá ahora!

Consulta con tu equipo de salud. Ellos pueden ayudarte especialmente en los primeros días.