



# Acabe con el Hábito de Fumar

## Sea un Vencedor



El dejar de fumar le ayudará a lograr vivir más años. Esto, sin importar que edad usted tiene ahora, ó cuanto tiempo lleva usted fumando. Se podido comprobar que las personas que han vencido el vicio del cigarrillo han podido disfrutar de una mejor calidad de vida y una condición de salud mejorada. La mejoría incluye el que la persona sufra menos de malestares tales como la gripe común u otro tipo de enfermedades relacionadas a infecciones en el sistema respiratorio como la Bronquitis y la Pulmonía.

Su nueva condición de no fumador le ayudará a reducir el riesgo de padecer en el futuro de cáncer del pulmón, problemas con el sistema cardiovascular y nervioso, y otros tipo de enfermedades crónicas del pulmón, como la enfisema.

### ¿Por qué dejar de fumar?

**Ahorros:** El fumar es muy costoso. No es difícil calcular cuanto una persona gasta para mantener el vicio del cigarrillo. Solo multiplique lo que usted gasta por los 365 días del año y quedará sorprendido con la cifra.

**Tendrá mejor aceptación social:** El fumar tiene menos aceptación social ahora que lo que tenía en el pasado. Posiblemente a sus amistades les incomode que usted fume en sus hogares o en sus automóviles. También, la mayoría de los lugares públicos donde se celebran eventos de entretenimiento ya no permiten que se fume.

**Otros asuntos de la salud:** El fumar no solo afecta su salud sino también la salud de los que lo rodean a usted. Existen estudios que indican que el estar expuesto al humo del cigarrillo puede causar cáncer del pulmón, enfermedades del corazón y otras, en personas que no son fumadores. Se han dado muchos casos en que no fumadores expuestos al humo del cigarrillo no han podido superar sus padecimientos y han fallecido.

**Dé usted el ejemplo:** Piense en el buen ejemplo que usted le puede dar a sus hijos. El vencer el vicio del cigarrillo será apreciado y admirado por toda su familia y servirá de ejemplo para sus hijos en sus vidas de adolescentes y adultos.

### Itinerario para Una Mejoría en Salud después Que Usted Deja de Fumar

- En 20 minutos: Su presión arterial y sus latidos se ajustarán de forma positiva
- En 45 minutos: El sistema nervioso comienza a regenerarse. Los sentidos que le permiten detectar sabor y olor mejorarán
- En un año: El riesgo de enfrentar una enfermedad en el sistema cardiovascular se reduce a la mitad.

## Centros de Apoyo e Información

Si usted se siente motivado a dejar de fumar y necesita ayuda, puede comunicarse con cualquiera de las siguientes:

### American Lung Association

1-800-548-8252

[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

### Nicotine Anonymous

1-877-879-6422

[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

### American Cancer Society

1-800-227-2345

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

### Smokefree.gov

1-800-784-8669

[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

For More Information Call Cascade EAP

Portland Metro Area: 503-639-3009 · Salem Area: 503-588-0777 · Toll Free: 1-800-433-2320