

Póngase Ser Inteligente Sobre Fumar

G2

Los índices de fumar han disminuido en hombres pero continúan subir en mujeres, en jóvenes y en minorías. En realidad el mayor grupo de los que fuman que está aumentando más rápido es mujeres menores que la edad de 23. La industria de tabaco usa mucho dinero de anuncios para captar a esos grupos por promover a mujeres en anuncios de fumar como saludables, jóvenes, atractivas y deseables pero ¡no se engañen! Fumar causa muchos problemas serios de salud. Y una vez que se empieza, es muy difícil dejar. Los efectos físicos de abandonar duran como 2 semanas pero los efectos psicológicos son prolongados. Para tener éxito, es necesario encontrar soluciones para manejar sus ansias.

Unas técnicas para dejar incluyen “cold turkey”, hipnosis, terapia con un grupo, modificación de su conducta, acupuntura y un parche o chicle de nicotina. Los programas de comunidades como “The Great American Smoke-Out” ayudan para que unas personas piensen en dejar. Una recaída es común. Normalmente los que fuman tardan de dejar 6 veces antes de tener éxito, pues no se desanime sino empiece otra vez. Decida en una fecha de dejar AHORA. Haga un plan para atender con las ansias y PÓNGASE SER INTELIGENTE SOBRE FUMAR.



Guarde su dinero.

Un paquete por día cuesta más que \$1,000 por año.

La manipulación de su mente por los medios de comunicación. Sea consciente de ella y recházela.

Dedíquese al control de adicción.

Compréndala y consiga ayuda para dejarla.

Anote sus actividades y emociones.

Al alcanzar un cigarrillo anote donde, cuando y la razón de fumar.

Cambie los hábitos de fumar por los de salud.

Dé un paseo, mastique chicles, coma una menta, cante, coma apio, empieza un pasatiempo nuevo. Su familia y su corazón van a darles gracias.

MI DEDICACIÓN A MEJOR SALUD:

Prometo dejar de fumar _____ (la fecha) y practicar mis técnicas de enfrentar. Todos los días que me abstengo, voy a guardar \$ _____ por no fumar. Después de la primera semana sin cigarrillos, habré guardado \$ _____ y me recompensaré por _____. Después del primer mes sin fumar habré guardado \$ _____ y pondré este dinero hacia una recompensa más grande de _____. Si me siento la tentación de fumar, llamaré a _____ para apoyo.

Firma: _____

Pídele a su experto de asistencia médica las maneras de dejar de fumar. Póngase en contacto con su hospital cercano, American Heart Association, American Lung Association o American Cancer Society. Es posible que su asegurador de salud apoye un programa para ayudar que deje de fumar. Para recibir una Guía gratis mande un sobre con sello y su dirección a “I QUIT”, WHF’s Healthy Hearts Program, PO Box 7827, Ewing, NJ 08628

Healthy Hearts Guides
www.womensheartfoundation.org