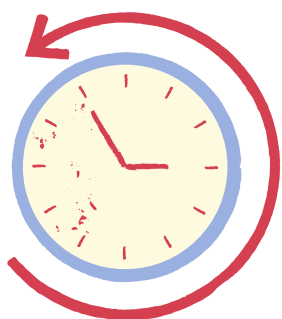




¿Qué nos pasa cuando dejamos el tabaco?

En 20 minutos

EL PULSO Y LA PRESIÓN ARTERIAL TRATAN DE VOLVER A LA NORMALIDAD.

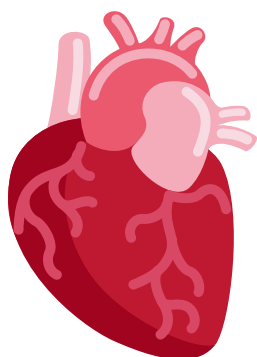


2-3 semanas

MEJORA EL COLESTEROL.

MEJORA LA FUNCIÓN PULMONAR.

DISMINUYE EL RIESGO DE INFARTO CARDÍACO.



En 5 años

EL RIESGO DE SUFRIR UN ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR ES CASI IGUAL AL DE UN NO FUMADOR.



En 48 horas

RECUPERAS EL OLFATO Y EL GUSTO.

TU CEREBRO COMIENZA A ACOSTUMBRARSE A LA AUSENCIA DE NICOTINA



En 9 meses

MÁS ENERGÍA Y MENOS FATIGA Y CANSANCIO.

TE ENFERMAS MENOS CON ENFERMEDADES RESPIRATORIAS.



Fuente: " Mi guía para dejar de fumar".

Sociedad de Enfermedades Respiratorias de Chile (SER).

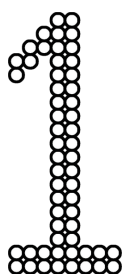
SALA DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS DEL ADULTO, CESFAM LOS CASTAÑOS.

salaeraloscastanos@gmail.com | escríbenos si tienes dudas.





¿Cómo puedo dejar de fumar?



Primeros pasos

Pregúntate cuáles son tus motivaciones y si realmente estás preparado para comenzar este proceso.

Fumar 1 cigarrillo al día por 30 días ya es considerado una adicción, piensa que esto no es un hábito y puedes necesitar ayuda.



Adicción

No todos somos iguales y a veces puedes necesitar algo más que solo fuerza de voluntad. El primer paso es pensar que esto es una adicción a la nicotina, haciendo que tu cerebro libere sustancias químicas en tu cerebro.



Plan

Es muy importante tener un plan y anotar cuáles son tus ideas para comenzar con el cese de consumo.

Consejos

- Inmediatamente disminuye tu consumo lo que más puedas. Esto te ayudará a enfrentarte al síndrome de abstinencia. Pero Ojo, esto no es la solución sino que solo el primer paso.
- Desde que comienzan las ganas de fumar, retrasa 10 minutos el prender el primer cigarrillo.
- Cambia la marca de cigarrillos y elimina los que contengan aditivos mentolados y con sabor. Estos tienden a aumentar la adicción.
- Aumenta tu consumo de agua e intercambia algunos cigarrillos por líquido.
- Cuéntale a todo el mundo que comenzarás a dejar de fumar. ¡Pide Ayuda!
- Lavate los dientes frecuentemente.
- Preguntale a tu médico o profesional para pedir ayuda y comenzar con sus consejería antitabaco.

Fuente: " Mi guía para dejar de fumar".

Sociedad de Enfermedades Respiratorias de Chile (SER).

SALA DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS DEL ADULTO, CESFAM LOS CASTAÑOS.



salaeraloscastanos@gmail.com | **esríbenos si tienes dudas.**