

¿Listo para darse un respiro?



Puede lograrlo con estos consejos para dejar de fumar

Intente estas estrategias para romper el hábito:

- Establezca una fecha para dejar de fumar y registre sus razones.
- Solicite apoyo y estímulo por parte de amigos, familiares, su médico y recursos y programas para dejar de fumar.
- Practique técnicas de reducción de estrés para dominar el impulso de fumar.
- Consiga medicamentos, si es necesario, y utilícelos correctamente.
- Prepárese para reincidir, y siga intentándolo enfocándose en sus objetivos y razones para dejar de fumar.

Dejar de fumar puede mejorar su salud, ahora y en el futuro. Respire y dele un nuevo soplo a su salud dejando de fumar.

¿Sabía usted que 10 años después de dejar de fumar, su riesgo de morir a causa de cáncer de pulmón se reduce a la mitad a comparación de si continuara fumando?



**BlueCross BlueShield
of Texas**



*Fuente: The National Women's Health Information Center;
American Academy of Family Physicians*

41891.0907TX