

Consejos para ayudarle a dejar de fumar



- Haga una lista con las razones por las que quiere dejar de fumar, y léala con frecuencia.
- Establezca una fecha para planificar cuándo va a deshacerse de los ceniceros, encendedores y cigarrillos.
- Haga que su entorno esté libre de humo y solicite a los fumadores que no enciendan un cigarrillo en su presencia.
- Encuentre a un "amigo" para que juntos dejen de fumar o busque el apoyo de alguien que ya pudo hacerlo.
- Hable con un médico que pueda brindarle asesoramiento y medicamentos que puedan ayudarlo a dejar de fumar.
- Los miembros de Medicaid califican para 8 sesiones de asesoramiento para dejar de fumar en un año calendario. Para más información llame a Servicios a los Miembros al 1-866-463-6743, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
- Llame al 311 o a la Línea para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York (NYS Quitline) al 1-866-NY-QUITS para asesoramiento y más información.
- Visite www.healthfirst.org para aprender más sobre cómo dejar de fumar.



www.healthfirst.org

Para obtener más información,
comuníquese con Servicios a
los Miembros al:

1-866-463-6743

TTY 1-888-867-4132

**de lunes a viernes,
de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.**

Healthfirst es la marca comercial que se usa para los productos y servicios provistos por una o más compañías afiliadas al grupo Healthfirst.

©2015 HF Management Services, LLC. NYPHSP00545 INA15_33(sp)



¡Abandone el hábito de fumar hoy mismo!

NO SE ACEPTAN EXCUSAS



Los riesgos de fumar cigarrillos



- Lo pone en riesgo de enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares, y varios tipos de cáncer.
- El tabaco causa más muertes cada año en los Estados Unidos que el alcohol, el crack, la heroína, homicidios, suicidios, accidentes automovilísticos, incendios y el SIDA combinados.
- Los niños con padres fumadores tienen más probabilidades de sufrir de bronquitis, asma, infecciones en el oído y neumonía.
- Llena sus pulmones con nicotina, (una de las sustancias más adictivas que se conocen).
- Le cuesta más de \$3,200 al año (si fuma una cajetilla de cigarrillos al día).
- Pone en riesgo a las mujeres embarazadas que fuman o están expuestas al humo de segunda mano. Corren el riesgo de tener un bebe con peso bajo al nacer.

¿Tiene ganas de fumar?



- **Retrase el deseo:** tan solo espere, y el deseo pasará en menos de 10 minutos.
- **Converse con un amigo:** compartir sus ganas de dejar de fumar con sus amigos y su familia construirá un grupo de apoyo valioso.
- **Beba agua:** hidrate su cuerpo y se sentirá mejor en general.
- **Distráigase:** trate de concentrarse en cumplir con una tarea para no pensar en las ganas de fumar.
- **Haga ejercicio:** salga a caminar, juegue un poco de basquetbol o ande en bicicleta. El ejercicio energiza su mente.
- **Nunca se rinda:** cada vez que no fuma es una pequeña victoria que lo conduce a ganar la batalla.

Los beneficios de dejar de fumar



- **Después de 20 minutos:** El ritmo cardiaco y la presión arterial disminuyen.
- **De 1 a 2 días:** El riesgo de sufrir un ataque cardiaco disminuye y su sentido del gusto/olfato mejora.
- **De 2 a 3 semanas:** Su circulación aumenta, mejora la función de los pulmones y le resulta mucho más fácil caminar.
- **Al año:** El riesgo de una enfermedad cardiaca se reduce en un 50%.
- **A los 5 años:** La probabilidad de padecer cáncer de la boca, garganta y esófago disminuye en un 50%.
- **A los 10 años:** La posibilidad de que muera de cáncer de pulmón es similar a la de una persona que no fuma.