

CALEHOP



VI SEMANA SIN HUMO

del 23 al 29 de mayo



La decisión
es tuya
el apoyo,
nuestro



Con la colaboración de
NOVARTIS
Novartis Consumer Health S.A.



Con la colaboración de
NOVARTIS
Novartis Consumer Health S.A.





La decisión es tuya el apoyo, nuestro

Si no ha pensado nunca en dejar el tabaco, ¿sabía usted que dejar de fumar...?

- Representa un beneficio para la salud a cualquier edad.
- El riesgo de cáncer relacionado baja muy rápidamente y sigue bajando durante años.
- Al año del abandono el riesgo de infarto baja a la mitad.
- Se detiene el deterioro acelerado de la función pulmonar.
- Disminuyen las complicaciones en el embarazo y en el parto.
- Disminuye el riesgo de infecciones respiratorias, osteoporosis y enfermedad periodontal.
- La salud de los que nos rodean también mejorará al disminuir la exposición pasiva al humo del tabaco.

Además, al dejar de fumar

- Se consigue un mejor rendimiento deportivo.
- Mejora el aliento y la tinción dental, disminuyen las arrugas faciales y desaparece el olor a tabaco de la ropa.
- Mejora la sexualidad y la fertilidad.
- Se ahorra mucho dinero cada año.

Si usted ha decidido dejar de fumar...

- Esta decisión es la más importante para su salud... Enhorabuena!
- Fije un día concreto "día D", para dejar de fumar, a ser posible en un plazo máximo de un mes.
- Su médico o enfermera pueden ayudarle, especialmente en estos primeros días, no dude en solicitar toda la información que necesite.
- Informe a su familia y amigos de esta decisión, busque su comprensión y apoyo.



“Antes del día D”

- Piense en los cigarrillos que más le gusten y busque alternativas para los primeros días sin fumar.
- Haga una lista de motivos para dejar el tabaco.
- Si lo ha intentado alguna vez, identifique lo que le fue más útil y los motivos que le llevaron a recaer, para evitar los mismos errores.
- Empiece alguna actividad física, le puede ayudar.
- Retire de su entorno todos los utensilios relacionados con el tabaco (ceniceros, encendedores, etc.).
- Existen fármacos que han sido útiles a muchas personas.
- Pida consejo a su médico, farmacéutico o enfermera.

“Después del día D”

- Si tiene un deseo muy fuerte de fumar: intente relajarse (por ejemplo respirando profundamente), consuma agua y zumos, mastique chicle sin azúcar.
- Piense que el deseo más intenso dura poco y va siendo cada vez menos fuerte.
- Intente distraerse.
- Si tiene insomnio: evite tomar café y otros estimulantes y haga más ejercicio.
- Si se encuentra cansado: aumente las horas de sueño y de descanso.
- No piense “no fumare en toda la vida” concéntrese en el día presente “hoy no fumaré”.
- Dejar de fumar y mantener el peso es posible: intente comer más frutas y verduras y hacer más ejercicio.

Para evitar las recaídas:

- Recuerde que un solo cigarrillo puede llevarle a volver a fumar.
- Evite falsas seguridades (“por uno no pasa nada”) o las recaídas sociales (celebraciones).

