

[NUESTRA SOCIEDAD](#)[ACTIVIDADES](#)[PREMIOS](#)[DOCUMENTOS](#)[UNIDAD DE HTA](#)[PACIENTES](#)[ENLACES DE INTERÉS](#)[CONTACTO](#)

## PACIENTES:

[AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL](#)[OBESIDAD, RIESGO CARDIOVASCULAR](#)[SÍNDROME METABÓLICO](#)[DEJAR DE FUMAR](#)[CUMPLIMIENTO TERAPÉUTICO EN HTA](#)[ICTUS \( accidente cerebro-vascular \)](#)

## DEJAR DE FUMAR:

Si usted está pensando o ha decidido dejar de fumar, ¡ENHORABUENA!, es la decisión más importante para su salud y la salud de los que le rodean.

Fumar reduce su expectativa de vida en más de 10 años y los fumadores y sus familias finalmente ven reducida su calidad de vida a causa de enfermedades tales como la bronquitis crónica, el infarto de miocardio, el infarto cerebral o el cáncer de pulmón.

Si bien es cierto que el riesgo es mayor cuanto más se fuma, no hay ningún nivel de consumo seguro, por pequeño que sea y, al tratarse de una adicción, no es fácil mantener niveles de consumo bajos.

Aunque lleve mucho tiempo fumando y piense que será muy difícil, DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE y muchas personas lo consiguen; usted habrá resuelto situaciones más difíciles en su vida.

Recuerde que dejar de fumar tiene beneficios inmediatos para la salud, mejora la evolución de las enfermedades de los bronquios y del corazón, aumenta la capacidad respiratoria y la circulación y mejora el bienestar y el rendimiento físico. Es un ejemplo positivo para los hijos y se sentirá mejor consigo mismo.

PREPARE UN PLAN, adelántese a las dificultades y piense en algunos cambios para afrontar los momentos más difíciles.

Actualmente hay fármacos eficaces para ayudar a dejar de fumar.

Si alguna vez lo intentó y no pudo, aproveche la experiencia, piense acerca de lo que le resultó útil o le perjudicó.

ELIJA UNA FECHA en las próximas semanas y comuníquela a su familia y amigos buscando su comprensión y apoyo.

Prepare alternativas al tabaco, evite de momento situaciones de riesgo y, si no lo hace ya, programe un poco de ejercicio.

En su centro de salud, su médico de familia y su enfermera pueden aconsejarle. SUERTE

[▼ Descargar](#)[Pdf](#)