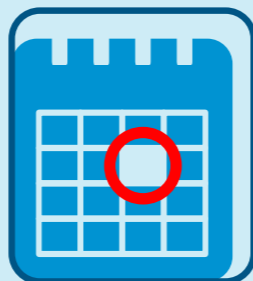


ALGUNOS CONSEJOS

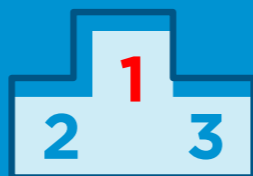
PARA DEJAR DE FUMAR



Piense en los beneficios que tendrá si deja de fumar.



Planifique una fecha para dejar de fumar por completo y prepárese para hacerlo.



Trate de concebirse como una persona exfumadora y adopte una actitud positiva hacia esto.



Comuniqué su decisión de dejar de fumar a quienes le rodean y obtenga apoyo y estímulo.



Si alguien de su entorno quiere dejar de fumar, propóngale hacerlo a la vez.



Deshazte de las cajetillas de cigarrillos y los ceniceros.

Dejar de fumar es un proceso. Si necesita ayuda para lograrlo diríjase a su consultorio médico, donde le ofrecerán la primera ayuda y le orientarán hacia un servicio especializado si es necesario.

Servicio de ayuda telefónica: 103

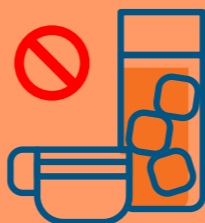


ALGUNOS CONSEJOS

PARA MANTENERSE SIN FUMAR



Mantenga manos y mente ocupadas.



Modifique los hábitos y las costumbres que tiene asociadas al cigarro.



Opte por alternativas sanas de alimentación y tome mucha agua. Esto también le ayudará a dar un paso importante hacia un modo de vida más saludable.



Realice ejercicios físicos con frecuencia.



Practique algunas técnicas de relajación para frenar el deseo de fumar.

Abandonar el consumo de tabaco es una de las decisiones más saludables que podemos tomar en nuestra vida.

Merece la pena que se le dedique un tiempo y esfuerzo adicional.

En el mundo existen miles de personas que lo consiguen cada día.

Más información:
<http://temas.sld.cu/tabaquismo>
<http://instituciones.sld.cu/upp>
<http://bit.ly/2Ao0DzK>



OPS

