

ESTAR LIBRE DE HUMO: DATOS SOBRE TABAQUISMO Y RIESGO DE DERRAMES CEREBRALES

REALIDAD: FUMAR TE PONE EN RIESGO DE SUFRIR UN DERRAME CEREBRAL O UN ATAQUE CEREBRAL.

Derrame cerebral es la tercera causa de muerte y la principal causa de discapacidad en los adultos en los Estados Unidos. Cuando usted deja de fumar, se reduce en gran medida sus posibilidades de tener un derrame cerebral.

Fumar reduce la cantidad de oxígeno en la sangre, haciendo que el corazón trabaje más y permitir que se formen coágulos sanguíneos con mayor facilidad. Fumar también aumenta la cantidad de acumulación en las arterias, que pueden bloquear el flujo de sangre al cerebro, causando un derrame cerebral.

LAS PREOCUPACIONES COMUNES PUEDEN ACOMPAÑAR A LOS INTENTOS DE DEJAR DE FUMAR.

Voy a subir de peso si dejo de fumar .

El aumento de peso varía de persona a persona. La persona promedio gana menos de 10 libras. El ejercicio y una dieta baja en grasas puede ayudar. Coma muchas frutas y verduras, cereales integrales y pastas. Dulces bajos en azúcar también pueden ayudar. Trate de dormir lo suficiente. Pregúntele a su médico cómo dejar de fumar, mientras que mantener su peso.

Que hago cuando tengo el impulso de fumar?

Cuando sea posible, se mantenga alejado de los lugares donde otros podrían estar fumando. Pida a los demás que no fumen a su alrededor. Cuando usted se siente el impulso de fumar, distraerse y mantenerse ocupado. Si usted puede esperar que tres minutos, el impulso probablemente desaparecerá. También puede preguntar a su médico acerca de los medicamentos con receta o la terapia de reemplazo de nicotina, ya sea uno de venta sin receta parches y chicles.

Fumar me relaja. Estoy demasiado nervioso y ansioso si no fumo.

En primer lugar, trate de tomarlo con calma. Lo mejor es advertir a los que te rodean que ha dejado de fumar. Trate de ir a dar un paseo si usted consigue tenso. El ejercicio puede ayudarle a relajarse.

Fumé de nuevo. ¿Qué hago ahora?

Fumar cigarrillos de nuevo no significa que haya fracasado. Usted ya ha tenido cierto éxito. Tienes a través de un número de minutos, días o meses sin fumar. No deje que las recaídas sirven como excusas para comenzar a fumar de nuevo. Usted es un ex-fumador y puede continuar a ser uno.

He tratado de dejar de fumar antes. ¿Qué hace que esta vez diferente?

Usted puede elegir para ser un no fumador y tener éxito. Es bastante importante para su salud para hacer otro intento. Establezca un objetivo por sí mismo. Piense por qué fuma y diferentes maneras de manejar esas razones sin fumar. Pregúntele a su médico o farmacéutico para obtener información sobre los grupos de apoyo locales. Hay más de 46,5 millones ex fumadores en los Estados Unidos. Usted puede ser uno de ellos.

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR:

- Establecer una fecha para dejar. Marque su calendario en casa y en el trabajo.
- Dile a tus familiares, amigos y compañeros de trabajo que usted va a dejar de fumar. Pregunte por su apoyo.
- Pregúntele a su médico acerca de la terapia de reemplazo de nicotina o medicamentos que pueden ayudar a controlar sus impulsos de fumar.
- Tire a la basura todos sus cigarrillos, ceniceros, encendedores y fósforos antes de su fecha final.
- Obtenga beneficios por hacerlo bien. Comprar algo bueno por ti mismo con el dinero que ha ahorrado a los cigarrillos.

RECURSOS ADICIONALES:

American Cancer Society
(800) 227-2345
www.cancer.org

American Lung Association
(800) LUNG USA
(800) 586-4872
www.lungusa.org

National Cancer Institute
(800) 4-CANCER
www.cancer.gov