

RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR.

El tabaco contiene gran cantidad de sustancias tóxicas que provocan daño en las paredes arteriales y espasmos coronarios, además de incrementar los niveles de colesterol “malo” (cLDL) y disminuir los de colesterol “bueno” (cHDL).



Medidas para dejar de fumar.

9. En caso de recaída no se desanime ¡Vuelva a intentarlo!

1. Fijar una fecha para dejar de fumar

2. Elegir un método. Con ayuda del médico o individualmente

8. Consulte cualquier duda con su médico o enfermero

Objetivo:
Abandono del tabaco

3. Apuntar en un calendario los cigarrillos que fuma y lo que hacía

7. Cuente con el apoyo de familiares y amigos

4. Retirar ceniceros y encendedores

6. Sustituya el tabaco por otras actividades que considere agradables

5. Detecte situaciones que le lleven a fumar y procure evitarlas

