

## Educación para los Pacientes Cesar de Fumar

### Estimado(a) Paciente:

¿Está usted listo(a) para dejar de fumar?

La siguiente ayuda está disponible; pregúntele a su médico para más información:

- Programas de Cese
- Medicamentos- Las personas por lo general, NO se vuelven adictas a los medicamentos. Ellos son seguros y efectivos y pueden ser usados todo el tiempo que sea necesario.

### Pasos para dejar de Fumar:

- Fije una fecha para dejar el cigarrillo. Preferiblemente dentro de dos semanas.
- Particípelo a su familia y amistades y trate de lograr su apoyo.
- Anticipe los retos y desarrolle el tipo de destreza para hacerles frente.
- Identifique los eventos que aumentan el riesgo para usted fumar.
- Deshágase de todos los productos que contengan tabaco.
- Trabaje con su médico para encontrar la medicina que mejor le conviene.
- Abstinencia total.
- Únase a un grupo para dejar de fumar.

### ¿Qué pasa después que usted deja de fumar?

- Sus sentidos del olor y del gusto regresan.
- Su tos de fumador desaparece.
- Usted digerirá con más normalidad.
- Usted se sentirá vivo(a) y lleno(a) de energía.
- Usted respirará mucho más fácil.
- Usted puede subir las escaleras más fácilmente.
- Usted estará libre del desorden, olor y las marcas de quemaduras de cigarrillo en la ropa.
- Usted se sentirá libre de necesitar un cigarrillo.
- **USTED VIVIRÁ MÁS TIEMPO Y TENDRÁ MENOS RIESGOS DE CONTRAER ENFERMEDADES CARDÍACAS, ENFERMEDADES PULMONARES Y CÁNCER.**

**Para más información y asistencia, llame a la Línea Telefónica del Estado de Kansas para Dejar de Usar el Tabaco, por el número 1-866-KAN-STOP.**