Ayude a su corazón. ¡No fume!

Fumar cigarrillos es dañino. Se vuelve una adicción que causa problemas graves de salud. Cuando se deja de fumar se disminuye el riesgo de ataques al corazón y al cerebro y de enfermedades de los pulmones, se respira mejor y se tiene más energía. Además, sus ropas, cabello y aliento huelen mejor y se ahorra dinero al no gastar en cigarrillos. Pero lo más importante es que cuando deja de fumar, sus hijos no estarán expuestos al humo del cigarrillo y tendrán su buen ejemplo para imitar.

Aun si usted no fuma, es importante que se informe acerca de los métodos más efectivos para dejar de fumar. Ayúdele a los que lo rodean y mantenga a sus hijos alejados del cigarrillo.

¡Rompa con el hábito de fumar y viva más!

Mariano y Néstor decidieron dejar de fumar. Una mañana, Néstor hizo una promesa firme, tiró los cigarrillos y no fumó más. Él usó su fuerza de voluntad para no fumar. Mariano siguió las tres sugerencias siguientes y también dejó de fumar.

1. Aprenda cómo vencer los deseos de fumar.

"Siempre que estaba bajo presión, quería fumar. En lugar de fumar, decía una oración pidiendo valor y fortaleza, hablaba con un amigo o caminaba por el vecindario".

2. Consiga apoyo.

"También acudí a un programa para dejar de fumar en una clínica todos los jueves por la noche y tuve mucha ayuda de mi familia y del grupo de apoyo."

3. Use el parche o la goma de mascar de nicotina.

"Mi médico sugirió que usara el parche de nicotina. El parche me ayudó a frenar el impulso de fumar".