

¿SEGURO QUE FUMAR NO TE AFECTA?

El cigarro es el único producto que produce la muerte de más de la mitad de sus consumidores.

- Si fumas y padeces alguna enfermedad crónica como diabetes o hipertensión, tu organismo no absorberá el medicamento ya que no está capacitado para metabolizar las medicinas y la nicotina del cigarro, al mismo tiempo.
- El consumo del tabaco provoca mala cicatrización, por lo que si eres víctima de algún accidente corres el riesgo de quedar con marcas.
- En cirugías, la anestesia puede ser deficiente y se incrementan las complicaciones respiratorias y cardiovasculares.
- Toma en cuenta que la recuperación médica en los fumadores se extiende de 2 a 3 días más, en promedio.

CALENDARIO DE APOYO

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28

CALENDARIO DE APOYO

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28

TÚ META: DEJAR DE FUMAR

- Visualízate como un exitoso ex fumador.
- Reconoce cualquier sensación de alivio que percibas por mínima que creas que sea.
- Cada vez que enciendas un cigarrillo piensa para qué lo haces y si verdaderamente es imprescindible.
- Acostúmbrate a la idea de que vas a dejar de fumar.
- Comienza y mantente firme. Recuerda que un buen hábito se desarrolla en sólo 21 días.
- Apóyate de tus amigos y familiares.
- Platica con ellos y diles que iniciaste un programa para dejar de fumar.
- Cada vez que quieras encender un cigarrillo, recuerda que no estás solo para enfrentar tú problema.