

## Decida dejar de Fumar

Hágalo con un entusiasmo positivo. Después de dejarlo, la parte más difícil sucede durante los primeros 3 días ; pero, al final del quinto día, la mayor parte de las personas descubren que el deseo prácticamente ha desaparecido. Continúe por 10 días y habrá vencido el hábito.

**NO**   
**SMOKING**



Ministerio de la Salud  
**Adventista**

**787-758-8282**  
**Ext.255**

**Escanéa para más  
Información**



**¿Porqué  
fumar es  
malo para  
ti?**



**Dr. Elmo Rodríguez**  
**Dra. Esther García**

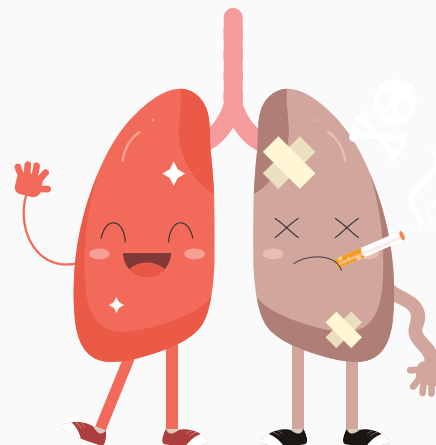
## El tabaquismo es responsable por varias enfermedades como el cáncer, enfermedades respiratorias y cardíacas

El tabaquismo es la mayor causa de muerte prevenible en el mundo, y perjudica la salud de aquellos que no fuman. Aproximadamente el 90% de todos los casos de cáncer de pulmón corresponden a personas que fuman. Los fumadores mueren 10 años antes que los que no lo hacen.



## Datos sobre el cigarrillo

- Fumar no sólo se asocia con enfermedades pulmonares y con diversos tipos de cáncer sino que también con la impotencia sexual y pérdida de cabello.
- Fumar durante el embarazo retarda el crecimiento del feto y aumenta el riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal y muerte neonatal, en criaturas que son sanas en otros aspectos.
- La nicotina se utiliza también como insecticida y es un producto altamente tóxico. Una sobredosis puede producir vómitos, convulsiones, temblores y en casos extremos la muerte.



## Consejos para librarse del cigarrillo



### Acitud Positiva y Repetición

Comience el día repitiéndose: "He decidido no volver a fumar."



### Toma Agua

Tomar agua o jugo de frutas durante el día ayuda a eliminar la nicotina y otros agentes tóxicos.



### Ejercicio

Camine o trote media hora con el fin de estimular sus pulmones. Respire profundamente.



### Baños con agua caliente

Al bañarse con agua caliente y friccionar su piel con una esponja ayuda limpiar impurezas. Termine con agua fría para estimular la circulación.



### Menta o Goma de Mascar

Si siente un fuerte deseo de fumar, lávese la cara y mastique una menta o una goma de mascar de sabor fuerte.



### Consuma comidas livianas.

Evite los alimentos de difícil digestión o muy condimentados. Evite tomar café porque estimula el deseo de fumar por asociación.