



Dejar de fumar es una Opción Saludable

Ha indicado que fuma o que se encuentra en el proceso de dejar de fumar.

Si deja de fumar...

- Se sentirá más saludable y tendrá menos problemas de salud.
- Será capaz de caminar más o esforzarse más sin fatigarse.
- Ahorrará dinero. Coloque el dinero que gastaría en cigarrillos en un frasco y ahórrelo para comprar algo.
- Su sentido del gusto y olfato mejorarán.
- Su ropa, carro, y casa olerán mejor.
- Sus dedos y uñas perderán esa mancha amarilla.
- Va a dejar de quemar agujeros en sus cosas favoritas.
- Después de 1 año de vivir sin tabaco, sus riesgos de enfermedad del corazón disminuyen a la mitad.
- Usted será un modelo a seguir para otros que también están tratando de dejar de fumar.

¿Le preocupa el aumento de peso al dejar de fumar?

- En promedio, los fumadores pesan menos que los no fumadores, pero a un gran costo para su salud.



- Quienes dejan de fumar pueden aumentar aproximadamente 7-10 libras.
- Esto a menudo es debido a la sustitución de los cigarrillos por alimentos con alto contenido calórico. Los beneficios para la salud al dejar de fumar compensan los riesgos de aumentar una pequeña cantidad de peso.
- Evite el aumento de peso al mantener un plan de alimentación saludable y actividad física. En lugar de buscar una merienda menos saludable para satisfacer un antojo, elija un vaso de agua, un chicle, una merienda saludable, o tome una vigorosa caminata de 5 minutos para distraerse.
- Manejar su peso y dejar de fumar pueden ayudarle a controlar el aumento de peso normalmente asociado a dejar de fumar.



Elija vivir un estilo de vida más saludable esforzándose por mantener un peso saludable y estar libre de tabaco.

