Iowa Department of Human Services

**Iowa Medicaid Disease Management Program** www.ime.state.ia.us

1-515-256-4606 (in the Des Moines Area) 1-800-338-8366 (outside of the Des Moines Area)

Tips for Quitting Smoking (Cardiovascular)

# Consejos para dejar de fumar (cardiovascular)

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para evitar que su trastorno cardíaco se agrave. Fumar disminuye el volumen de oxígeno que llega al corazón, acelera la acumulación de placa y aumenta el riesgo de un ataque al corazón. Dejar de fumar reduce estos efectos. Incluso si ya intentó dejarlo antes y no lo logró, no se dé por vencido. Muchos fumadores lo intentan cuatro o cinco veces antes de lograr dejarlo definitivamente.

## Obtenga ayuda

- Pida apoyo a sus familiares y amigos.
- Inscríbase en una clase para dejar de fumar.
- Consulte con su médico acerca de los sustitutos de la nicotina y medicamentos con receta que pueden ayudarle a dejar de fumar.

**Tendrá más probabilidades de lograr su objetivo si se une a un grupo de personas que también están intentando dejar de fumar y cuenta con el apoyo de sus familiares y amigos.**

## Fije una fecha para dejarlo

- Elija una fecha en las próximas 2–4 semanas.
- Una vez que haya elegido una fecha, márquela en letras grandes en su calendario.

## Establezca restricciones

- Limite los lugares donde puede fumar. Escoja un cuarto o un porche y fume solamente en ese sitio.
- Impóngase como regla general fumar sólo al aire libre. De esta manera, los demás fumadores no lo tentarán tanto.
- Haga una lista de las ventajas de dejar de fumar y colóquela en el lugar donde fuma. Ponga también una copia en el refrigerador y otra en el tablero de mandos de su auto.

### Su lista de restricciones

Comience por dejar de fumar en los momentos en que menos necesita un cigarrillo. Escriba aquí otras ideas que le puedan ser útiles.

| |
|---|
| |
| |
| |

© 2000-2010 The StayWell Company, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservado. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.