

Dejar de fumar
te cambia la vida



**APAGÁ EL
CIGARRILLO**

**SIN TABACO
+ SALUDABLE**

Recomendaciones para dejar de fumar

- *Comenzá por dejar de fumar en tu casa y auto*
- *Fijá una fecha concreta para iniciar este proceso*
- *Contale a tu familia y amigos de esta decisión, para que puedan brindarte apoyo*
- *Evitá situaciones donde puedas exponerte al humo de tabaco ajeno*
- *Limpiá tu casa de etiquetas, ceniceros y elementos relacionados con el hábito de fumar*

En caso de que sientas la necesidad de fumar te recomendamos:

- *Escuchar música*
- *Leer*
- *Hacer actividad física*
- *Tomar un vaso de agua*
- *Practicar respiraciones de manera profunda hasta quitar el deseo*

Beneficios de dejar de fumar

- Disminuye rápidamente los síntomas respiratorios molestos de tos y flema por las mañanas
- Aumenta tu capacidad respiratoria al momento de realizar actividad física
- Ayuda a personas con hipertensión a mantener sus valores de presión más próximos a 140/90
- Disminuye la presencia de crisis en personas con asma
- En mujeres embarazadas, reduce el riesgo de aborto espontáneo, nacimientos prematuros y/o de bajo peso
- Evita que progresen la bronquitis crónica y el enfisema en personas diagnosticadas con EPOC

Servicios provinciales de tratamiento gratuito para personas que desean dejar de fumar

Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones Centro Asistencial Córdoba (Hospital San Roque viejo)

Rosario de Sta. Fe 374, Córdoba - Lunes a viernes de 8 a 17hs.
Tel: 0351-4342437

Hospital Misericordia / Servicio de Neumonología de adultos
Belgrano 1502, Córdoba - Tel: 0351-4344107/8/9/10/11

Hospital Tránsito Cáceres de Allende / Servicio de Neumonología
Buchardo 1250, Córdoba - Tel: 0351-4342402



Servicio de ayuda telefónica para dejar de fumar

0800 999 3040

(Secretaría de Salud de la Nación)

**Podés descargar el manual de auto
ayuda en: www.cba.gov.ar/DEC
(Área de comunicación)**

