

**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](http://www.cba.gov.ar/DEC)  
(Área de comunicación)**

