

Patient Name: clinic1 T. zztest
Account #: 203741



INFORMACION PARA DEJAR DE FUMAR

Por que deberia dejar de fumar? - Usted corre un mayor riesgo de contraer infecciones en las vias respiratorias (resfrios), problemas respiratorios de por vida como la enfermedad pulmonar obstructiva cronica (EPOC) y cancer, de desarrollar ulceras, cataratas y **osteoporosis y de tener problemas medicos o morir despues de una cirugia. El tabaquismo tambien esta relacionado con el retraso en la curacion de fracturas y el avance de la desecacion del disco en la columna.**

Por que deber a dejar de fumar pipas y puros? Los puros grandes y los pequenos tienen los mismos componentes quimicos que se encuentran en los cigarrillos y son igual de perjudiciales para la salud. Los riesgos son los mismos que mencionamos anteriormente.

Por que deber a dejar de usar tabaco sin humo? El tabaco masticable y en pasta son dos tipos de "tabaco sin humo". El tabaco sin humo se puede poner en la boca, para luego chuparlo y escupirlo o bien se puede inhalar. No use tabaco sin humo como reemplazo de los cigarrillos si esta tratando de dejar de fumar. El tabaco sin humo tiene la mayoría de los mismos efectos nocivos que el cigarrillo, ademas de que deja llagas en la boca y genera problemas en las encias.

Cuales son los primeros pasos para dejar de consumir nicotina? Elija una fecha para dejar de fumar y marquela en el calendario. Elija un dia que recordara para que pueda celebrarlo ano tras ano. Si fuma mucho en el trabajo, deje de fumar durante las vacaciones.

Donde puedo recibir apoyo?

- Smokefree.gov
Phone: 1- 800 - 784-8669
Web Address: www.smokefree.gov
- American Cancer Society
250 Williams Street
Atlanta , GA 30303
Phone: 1- 800 - 227-2345
Web Address: <http://www.cancer.org>
- American Heart Association National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas , TX 75231-4596
Phone: 1- 800 - 242-8721
Web Address: <http://www.americanheart.org>
- American Lung Association
1301 Pennsylvania Ave. NW
Washington , DC 20004
Phone: 1- 212 - 315-8700
Phone: 1- 800 - 548-8252
Web Address: <http://www.lungusa.org>