



Where Health Knows No Borders



# // Butt // Out!

## Manteniendo a los jóvenes alejados del tabaco

### Get Real About Tobacco

#### Volume 4

#### Boletín de

#### Información para Padres



**Butt Out!** entiende que usted quiere proveer un ambiente seguro y saludable para sus hijos. Nada puede ser más saludable que un ambiente sin humo de segunda mano. Si usted fuma, este boletín proporciona información para dejar de fumar y como superar los efectos de síndrome de abstinencia.

### Consejos Para Dejar de Fumar

#### Prepararse

- Fije una fecha y comprométase
- Piense en la última vez que intentó dejar de fumar. Que funcionó para usted y que no.

#### Pida apoyo y ánimo de su familia y amigos

- Informe a sus amigos y familiares que va dejar de fumar
- Únase a un grupo para dejar de fumar
- Para ayuda gratis, llame a (915) 534-QUIT o visite a [www.smokefree.quitnet.com](http://www.smokefree.quitnet.com)

#### Aprenda maneras para superar los efectos del síndrome de abstinencia

- Disminuye el estrés con ejercicio y técnicas de relajación.
- Comience un pasatiempo que lo mantenga ocupado
- Tome mucha agua y evite bebidas con cafeína
- Coma saludable para evitar el aumento de peso

#### Mejora tu entorno

- Evite lugares donde fuma la gente y evite gente que fuma

- Tire ceniceros, encendedores y cualquier objeto relacionado con el consumo de tabaco

#### Prepararse para los efectos del síndrome de abstinencia y la posibilidad de una recaída

- Reconozca los síntomas del síndrome de abstinencia como:
  - ✓ *Un deseo muy fuerte de usar productos de tabaco*
  - ✓ *Dificultades de concentración*
  - ✓ *Aumento del apetito*
  - ✓ *Dolor de garganta o cabeza*
  - ✓ *Tos*
  - ✓ *Mareos*
  - ✓ *Cansancio*

### Que Pasa Cuando Dejas de Fumar

#### 20 minutos

La presión arterial baja a lo normal

La temperatura de las manos y de los pies aumenta a lo normal

#### 8 horas

El nivel de monóxido de carbono en la sangre baja a lo normal

El nivel de oxígeno en la sangre aumenta a lo normal

#### 24 horas

Disminuye el riesgo de sufrir un ataque del corazón

#### 48 horas

Aumenta la capacidad de oler y de saborear

#### 2 semanas a 3 meses

La circulación de la sangre mejora

La función pulmonar aumenta hasta 30%

#### 1 a 9 meses

Disminuye la tos, el cansancio, y la dificultad para respirar

#### 1 año

El riesgo de padecer una enfermedad coronaria se reduce a la mitad

**Si tiene alguna pregunta llame a:  
Rosalinda Medina  
(915) 212-6601  
or  
Sarai Garcia  
(915) 212-6643**