

# Dejar de Fumar y el Manejo del Colesterol en la Sangre

Si fumas ¡Deja de hacerlo! Dejar de fumar ayudará a controlar tu colesterol y a mejorar tu salud en general.

Fumar aumenta la probabilidad de que se acumule placa en tus vasos sanguíneos.

Dejando de fumar ayudas a que aumenten tus niveles de HDL, el colesterol bueno que hace feliz a tu cuerpo.

Y dejar de fumar es lo más saludable que puedes hacer para tu salud en general.

Algunos dejan de fumar de repente. Otros hacen cambios graduales de estilo de vida para controlar la necesidad tanto física como emocional antes de la fecha elegida.

Los parches de nicotina y el chicle ayudan a que tu cuerpo gradualmente deje la nicotina. Los dos se encuentran sin necesidad de receta médica. Consulta a tu profesional médico antes de usar estos para asegurarte que no interfieren con las medicinas que tomas.

Los medicamentos recetados pueden también reducir la urgencia física de fumar, y tal vez sean tu mejor opción. Habla con tu profesional médico sobre opciones recetadas que podrían ser efectivas.

Evita el humo pasivo. Puede ser tan dañino para los pulmones como fumar.

Aquí te damos unos tips que tal vez ayuden a que dejes de fumar"

Cuando sientas la necesidad de un cigarro, come un refrigerio saludable, toma un vaso de agua, o sal a caminar. Estas actividades pueden ayudar a reducir la necesidad del tabaco y son buenas para ti.

No sustituyas los cigarros con otra forma de tabaco, como el masticable o puros, ya que estos también pueden provocar problemas de salud.

Únete a un grupo de apoyo para dejar de fumar, presencial o en internet. Encontrarás apoyo en tu camino para dejar de fumar por completo.

Considera también la ayuda profesional. La hipnosis y la acupuntura son técnicas que ayudan a combatir los deseos de fumar y reducir los síntomas de abstinencia.

Tal vez necesites tratar varias veces para dejar de fumar. Lo importante es seguir tratando hasta que no vuelvas a fumar de nuevo.

Habla con tu profesional médico sobre métodos para dejar de fumar.