

# Identificando Tus Razones para Dejar de Consumir Tabaco

Has decidido dejar el tabaco.

Muy bien. Ahora tómate un tiempo para identificar tus razones para dejarlo...

Quizá sean las finanzas. El tabaco cuesta mucho dinero. Una cajetilla de cigarrillos al día puede costarte miles de dólares al año.

Haz las cuentas - ¿cuánto gastas en tabaco cada semana?

¿En qué otras cosas podrías gastar ese dinero? Podrías ahorrar para comprar un carro nuevo, pagar algunas cuentas, tal vez irte de vacaciones.

El uso del tabaco puede ser inconveniente.

La mayoría de lugares públicos son áreas libres de tabaco, lo que te fuerza a salir sin importar el clima.

Fumar puede afectar tus relaciones con la familia y amigos.

*“Mi abuela fumó por unos 20 años más o menos ... antes de morir le dije que yo estaba tratando de dejar de fumar, ella se puso muy contenta.”*

Su preocupación por ti es algo real.

Tal vez quieres dejar de hacerlo para ser un ejemplo, o para protegerlos contra el humo pasivo.

Puede ser que quieras tener más control de tu vida.

Tal vez estás cansado del olor de humo en tu carro, casa y ropa.

Otra razón importante es tu salud.

*“Me estaba costando trabajo respirar. Y caminar de subida, me dolía.”*

*“Me encuentro en la situación de no estar en buena forma física, ¿sabes? cuando trato de, si corro más de diez pies siento que me voy a ... Lo voy a sentir.”*

El daño causado por el tabaco en tus vasos sanguíneos puede causar enfermedades cardíacas, pulmonares, ataque cerebral y amputaciones. Provoca cáncer y puede causar muchos otros problemas de salud, incluyendo úlceras y disfunción eréctil. Y el fumar daña tu piel y cabello.

Si fumas, lo más saludable que puedes hacer es dejar de hacerlo.

Y los beneficios de salud empiezan de inmediato. A los 20 minutos, baja tu presión y tu pulso.

En las primeras 8 horas, vuelven a la normalidad los niveles de oxígeno de tu sangre.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Identificando Tus Razones para Dejar de Consumir Tabaco

En menos de 48 horas tu probabilidad de un infarto cardíaco se reduce, tus nervios vuelven a crecer y mejora tu sentido de olfato y del gusto.

Conforme pasa el tiempo, tus pulmones y tu circulación mejoran. Y reduces tu riesgo de: enfermedad cardíaca, ataque cerebral y úlceras.

Una vez que identifiques tus razones para dejar el tabaco, anótalas.

Mantén esta lista a la mano y léela con frecuencia.

Esta lista va a ser un recordatorio del porqué estás haciendo el esfuerzo para dejar el tabaco y puede ayudarte a mantenerte motivado y lograr tus metas.