Cómo participar en

THE GREAT AMERICAN

SMOKEOUT

DÉJELO POR HOY. DÉJELO POR VIDA.

RECOMENDACIONES Y RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR

¿QUÉ ES EL GRAN DÍA DE NO FUMAR?

- El Gran Día de No Fumar se lleva a cabo el tercer jueves de noviembre de cada año.
- Miles de fumadores alrededor del país usan este día como una motivación para dejar de fumar por ese día en particular o bien para siempre.
- VA anima a los excombatientes a que se fijen la meta de dejar de fumar, durante el Gran Día de No Fumar.
- Permítanos ayudarle a triunfar. Hable con su médico acerca de los muchos recursos que VA puede ofrecerle como ayuda para dejar de fumar.

¿POR QUÉ DEBERÍA DEJAR DE FUMAR?

- Es un hecho que el fumar acorta su vida. En promedio, los fumadores mueren de 13 a 15 años antes que los no fumadores.
- El fumar daña casi todos los órganos del cuerpo e incrementa el riesgo de enfermedades de los pulmones, problemas del corazón, embolias, cáncer y otros padecimientos serios.
- Los efectos dañinos de fumar no solo le afectan a usted. Cerca de 50,000 americanos mueren cada año como resultado de respirar el humo generado por otras personas. Cuando usted deja de fumar, todos a su alrededor — especialmente los niños — serán más sanos.
- Aunado a los muchos beneficios de salud para usted y sus seres queridos, también existen razones económicas para dejar de fumar. Usted puede ahorrar miles de dólares al año al no comprar cigarrillos, se ausentará menos de su trabajo debido a una enfermedad y pagará menos en seguro médico.

HE FUMADO POR AÑOS. ¿POR QUÉ DEBERÍA DEJAR DE HACERLO AHORA?

- No importa cuán avanzado en años esté usted o cuánto tiempo lleve fumando, el dejar de fumar puede mejorar su salud de manera considerable.
- Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. De hecho, los fumadores de edad más avanzada tienen mayor probabilidad de éxito en su intento de dejar de fumar que los fumadores jóvenes.
- Si ya ha intentado dejar de fumar anteriormente, inténtelo nuevamente. Cuesta trabajo, pero más de tres millones de americanos logran exitosamente dejar de fumar cada año.
- Permita que El Gran Día de No Fumar de este año sea la motivación que necesita para finalmente dejar de fumar para siempre.

¿CÓMO PUEDO DEJAR DE FUMAR?

- Hable con su proveedor de salud de VA hoy mismo. Hemos ayudado a miles de excombatientes a dejar de fumar. Sabemos qué es lo que funciona.
- Además de cooperar con su proveedor de salud de VA, hay algunas cosas que usted puede hacer en preparación para dejar de fumar:
  - Fije una fecha para dejar de fumar.
  - Hable con sus amistades, familia y compañeros de trabajo acerca del apoyo que necesitará.
  - Piense en los retos que enfrentará. Haga un plan para poder superarlos.
  - Piense en sus intentos pasados al intentar dejar de fumar. ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó?
  - Tenga en mente todas sus más importantes razones para dejar de fumar.
  - Retire de su casa, lugar de trabajo y automóvil todos los cigarrillos, encendedores y ceniceros.
  - Asegúrese de descansar adecuadamente y mantenga suficientes refrigerios saludables a su alcance.
  - Considere comenzar con un programa regular de ejercicios.
  - Ponga en un recipiente de vidrio el dinero que usted normalmente gastaría en cigarrillos y vea cómo va aumentando. Haga un plan para gastar ese dinero en un premio para usted mismo.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR VA?

- **VA puede proveer:**
  - Medicamentos efectivos. Su médico le puede dar una receta para goma de mascar con nicotina, parches, grageas u otros medicamentos que le ayudarán a dejar de fumar. Estos ayudarán a reducir su deseo por un cigarrillo y aumentarán considerablemente su probabilidad de dejar de fumar exitosamente y para siempre.
  - Consejería gratuita. Su proveedor de salud de VA le puede dar sugerencias acerca de lo que le ayudará a dejar de fumar o podrá referirlo a un programa de VA para dejar de fumar.
  - Cuidado apropiado. Queremos facilitarle la ayuda que necesite para dejar de fumar. Hable con su proveedor de salud acerca de las opciones disponibles que usted pudiera encontrar convenientes.
- **Para encontrar la unidad de salud de VA más cercana a usted:**
  - Use el buscador de VA en la página **www.va.gov/directory**.
  - Llame gratis al **1-877-222-8387**.

¿DÓNDE PUEDO APRENDER MÁS ACERCA DEL TEMA?

- Visite la página de internet de VA para recomendaciones y recursos que pueden ayudarle a dejar de fumar. **www.publichealth.va.gov/smoking/quit_smoking.asp**

Department of Veterans Affairs

PHSHG Public Health Strategic Health Care Group

★ THE GREAT AMERICAN ★ SMOKEOUT
DÉJELO POR HOY. DÉJELO POR VIDA.
Department of Veterans Affairs

P96421 • IB 10-355 • SEPTIEMBRE 2010