

Usted puede dejar de fumar de una vez por todas



Digale adiós a fumar

Beneficios por dejar de fumar:

- Unos pulmones más saludables y menor riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer
- Mayor fertilidad y menor riesgo de aborto involuntario
- Sentidos del gusto y el olfato más intensos

¿Está listo para dejar de fumar y empezar a vivir de forma más saludable?

- Hable con alguien que apoye su decisión de dejar de fumar
- Si el desintoxicarse le causa irritabilidad, use técnicas de relajamiento, haga ejercicios regularmente y evite situaciones estresantes
- Combata el insomnio evitando la cafeína u otros estimulantes y teniendo una rutina relajante antes de irse a dormir
- Resista a los antojos y haga algo para distraerse
- Si su apetito aumenta, coma refrigerios saludables y tome más agua
- Desarrolle estrategias para evitar aquello que le tienta a fumar y encuentre otras alternativas

Estos consejos se proporcionan sólo como información de tipo general. Por favor consulte a su médico para consejos médicos específicos.



Visite "Blue Access[®] for Members" en www.bcbsil.com para más información sobre cómo dejar de fumar.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

40031.0507L