VIVIENDO COMO UN EX-FUMADOR

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1004S-01/06

Ahora que usted está **VIVIENDO COMO UN EX-FUMADOR** debe de aprender sobre los efectos positivos y negativos en el cuerpo humano que causa el dejar de fumar.

BENEFICIOS

Al paso del tiempo verá los beneficios positivos de haber dejado de fumar. Algunas mejorías físicas que experimentará son **MÁS ENERGÍA, MÁS CAPACIDAD PULMONAR** lo que facilita la respiración, **MEJOR SENTIDO** del **GUSTO** y del **OLFATO**, **DESAPARICIÓN** de la **TOS DE FUMADOR**, además de **ESTAR MÁS ALERTA**. El daño que el fumar puede causar a su cuerpo es reversible. Si usted deja de fumar antes de desarrollar enfisema o cáncer pulmonar, en menos de 7 años, el riesgo de contraer estas enfermedades será como el de una persona que no fuma. Su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca disminuirá casi inmediatamente después de que deje de introducir nicotina en su cuerpo.

PROBLEMAS

Existe un POSIBLE efecto negativo al dejar de fumar: **SUBIR DE PESO**. Los siguientes problemas se pueden evitar si planea con anticipación:

PRIMERO, usted puede sentir la necesidad de poner algo en su boca para reemplazar el cigarrillo.

SEGUNDO, usted puede decidir premiarse por no fumar con más comida o dulces.

TERCERO, al aumentar su sentido del gusto, también aumentará su deseo de comer.

CUARTO,su salud en general puede mejorar y por esa razón tendrá mejor apetito.

QUINTO, puede ocurrir un cambio en el metabolismo que le haga subir de peso sin que coma más alimentos.

SOLUCIONES, Si planea con anticipación, usted podrá superar las situaciones mencionadas arriba. Por ejemplo, en el primer caso, en lugar de introducir dulces a su boca, ponga un palillo de canela. En el segundo caso, usted puede premiarse con cualquier otra cosa que no sea comida. En **TODOS LOS CASOS**, usted puede evitar el subir de peso haciendo más ejercicio diariamente y agregando a su dieta comidas bajas en calorías. **ALÉJESE DE LAS COMIDAS NO NUTRITIVAS Y ALTAS EN CALORÍAS**. Pero sobre todo, asegúrese de comer una dieta saludable y balanceada.

Al dejar de fumar, estará dando un gran paso hacia una vida más saludable. Mientras mejora en esta área, enfóquese en adoptar un estilo de vida que incluya el hacer ejercicio regularmente, y comer saludablemente. Usted notará que este cambio de vida es espontáneo después de dejar de fumar. **RECUERDE,** no es fácil ser un ex-fumador, deshágase de sus malos hábitos y trate de mantener un estilo de vida saludable.