



¿Listo para tomar  
un respiro?

Es posible con  
estos consejos  
para dejar de  
fumar.

¿Sabía que 10 años después  
de dejar de fumar su riesgo de morir  
por cáncer de pulmón equivale a la  
mitad del de un fumador permanente?

*Experience. Wellness. Everywhere.<sup>SM</sup>*

**Pruebe estas estrategias para atacar el hábito:**

- Fije una fecha para dejar de fumar y anote las razones por las que deja de fumar.
- Solicite apoyo e incentivo a sus amigos, su familia, su médico y programas y recursos para dejar de fumar.
- Si la abstinencia le causa irritabilidad, practique técnicas de relajación, haga ejercicios regularmente y evite las situaciones estresantes.
- Si es necesario, tome medicamentos y adminístrelos correctamente.
- Luche contra un posible insomnio evitando la cafeína y otros estimulantes y teniendo una rutina relajante antes de acostarse.
- Prepárese para la recaída y siga intentando al enfocarse en los objetivos y las razones que tiene para dejar de fumar.
- Deje de fumar por completo. Los cigarrillos "con bajo contenido de alquitrán o nicotina" no le harán bien. Si comienza a fumar

marcas con menos nicotina, es posible que de caladas más fuertes, más largas y más seguidas a cada cigarrillo.

Dejar de fumar puede mejorar su salud, ahora y en el futuro. La mitad de todos los fumadores adultos lo ha hecho, entonces usted también puede hacerlo. Esas son las buenas noticias. Hoy, hay millones de personas vivas que han aprendido a afrontar la vida sin un cigarrillo. Dé una calada de aire puro a su salud al dejar de fumar, mientras pueda.

Los miembros de Blue Cross and Blue Shield pueden tener acceso a un programa para dejar de fumar sin costo adicional. Para averiguar si es elegible, llame al número del servicio de atención al cliente que figura al dorso de su tarjeta de identificación.

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal,  
un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

50219.0508