



DEJAR DE FUMAR: PROPÓSITO QUE SÍ SE PUEDE CUMPLIR

Dejar de fumar es uno de los propósitos más recurrentes de año nuevo, que puede tener éxito con bastante constancia y voluntad, sin embargo aquellos que quieren **dejar de fumar deben tener un plan elaborado para lograr este fin.**

La Asociación Americana del Pulmón recomienda a las personas que quieren dejar de fumar algunas pequeñas acciones que pueden servir de mucho:

- **Nunca es tarde:** A pesar de que dejar de fumar lo antes posible es lo ideal, hacerlo a cualquier edad mejora la salud y aumenta la posibilidad de una larga vida. Además de que dejar de comprar tabaco le ahorrará mucho dinero y el hecho de que deje de fumar puede inspirar a otros fumadores de su entorno a hacer lo mismo.
- **Aprendizaje:** En caso de haber fracasado antes en la tarea de dejar de fumar, no se rinda, puede aplicar las experiencias del pasado en este nuevo intento. Aprender de los errores permite lograr el éxito.
- **No hacerlo solo:** Es siempre necesario el apoyo de familiares y amigos para salir adelante. Consiga ayuda de personas cercanas que hayan dejado de fumar o que como usted estén en el proceso, compartan experiencias y vicisitudes.
- **Parches y chicles:** Para algunas personas pueden ser de gran ayuda los parches o chicles de nicotina, sin embargo estos deben ser usados de forma correcta, es por eso que los especialistas recomiendan consultar al médico para que le recomiende un tratamiento indicado y personalizado.
- **Todos pueden dejar de fumar:** Hay muchos que piensan que dejar este hábito es imposible, pero se equivocan, todo es cuestión de encontrar una estrategia para dejar este mal hábito y lo más importante es nunca darse por vencido.

Recuerde que dejar de fumar está en sus manos. Consulte a un especialista calificado él le ayudará en este sano propósito.

Vía: ClickISalud