



## Cómo prepararse para la visita a su médico

**¿Sabía usted que la mayoría de los fumadores tratan de dejar de fumar de 6 a 9 veces durante su vida?\***

Eso significa mucha dedicación, pero no siempre mucho éxito. Antes de dejar de fumar, es útil tener diseñado un método práctico y efectivo. Usted necesita sentirse seguro de que está listo para dejar de fumar.

Se ha demostrado que las probabilidades de dejar de fumar son mayores cuando las personas saben exactamente por qué quieren dejar de hacerlo. A lo mejor no quiere fumar cerca de sus hijos. O está cansado de la tos del fumador. Quizás comprar cigarrillos le esté constando mucho dinero o lo esté haciendo por razones de salud. A continuación algunas razones por las cuales debe considerar dejar de fumar:

- Ya no disfruto de fumar
- Temo enfermarme o morir (de condiciones como cáncer de pulmón o enfisema)
- El médico me ha dicho que fumar ya me ha afectado la salud
- Fumar me hace sentir mal
- Me falta el aliento como si no estuviera en buena condición física
- Estoy cansado de oler a humo
- No quiero exponer a mi familia y mis amigos al humo de fumador pasivo
- Mis amigos y/o mi familia quieren que deje de fumar
- Estoy gastando mucho dinero en cigarrillos
- Me siento como un marginado de la sociedad

¿Algunas de las anteriores le es familiar? Para prepararse mentalmente para dejar de fumar, a continuación le ofrecemos algunas sugerencias útiles.

- Haga su propia lista de razones por las cuales quiere dejar de fumar
- Haga una cita con su médico para hablar sobre dejar de fumar

*\*National Center for Health Statistics, Cancer Control Supplement, public use data tape, 1992.*