

DEJARLO IMPORTA

Lo remitiremos a la Línea para dejar el tabaco de Michigan para que lo ayuden.

Espere una llamada de 1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

GRATIS para todos los pacientes con cáncer:

Terapias sin drogas

- Hasta cuatro semanas de parches, goma de mascar o pastillas de nicotina para ayudarlo a dejar

COMIENCE HOY

Servicios de orientación gratis

- Cuatro sesiones telefónicas
- Un orientador sumamente capacitado lo llamará para apoyarlo en el proceso de dejar

Apoyo constante gratis

- Ayuda adicional entre sesiones de orientación, los 7 días de la semana, las 24 horas del día
 - por teléfono
 - por mensaje de texto
 - por correo electrónico

¿LE DIAGNOSTICARON CÁNCER?

DEJARLO IMPORTA

MICHIGAN CANCER CONSORTIUM
PO Box 30195
Lansing, MI 48909

www.michigancancer.org

La información de este folleto se reunió de:
smokefree.gov
<http://www.michigan.gov/tobacco>





NUNCA

ES DEMASIADO TARDE PARA DEJAR DE FUMAR

HECHOS ACERCA DE DEJAR EL TABACO

Hecho: La decisión de dejarlo es la decisión más importante que puede tomar. Dejar el tabaco le da control sobre parte de su tratamiento y supervivencia al cáncer.

Hecho: Las personas que fuman cuando tienen un diagnóstico tienen menos supervivencia, resultados del tratamiento contra el cáncer pobres, mayores efectos secundarios del tratamiento y una peor calidad de vida.

Hecho: Los beneficios de dejar de fumar superan por lejos las incomodidades de la abstinencia de nicotina.

Hecho: Hay varios medicamentos que lo pueden ayudar a sobrellevar la abstinencia a la nicotina y aumentar sus posibilidades de superar la adicción a la nicotina.

Hecho: Los médicos y otros miembros del equipo de atención médica pueden ofrecer apoyo, información y las terapias con medicamentos necesarias para ayudarlo a dejar.

LOS PELIGROS DE SEGUIR FUMANDO

- Es menos probable que los tratamientos contra el cáncer sean exitosos.
- Más efectos secundarios de la cirugía y un tiempo de recuperación más lento.
- Más efectos secundarios de la quimioterapia, como infección y problemas al corazón y a los pulmones.
- Más efectos secundarios de la radioterapia, como complicaciones de corto y largo plazo.
- Mayor posibilidad de que vuelva el cáncer.
- Mayor riesgo de enfermedad grave, como enfermedades cardíacas y pulmonares, o tener un segundo cáncer

DEJARLO IMPORTA COMIENZE HOY

La Línea para dejar de fumar de Michigan lo ayudará con su plan para dejar de fumar. Estos son algunos consejos para ayudarlo a dejar de fumar:

- Fije una fecha para dejar de fumar ahora, antes de comenzar el tratamiento contra el cáncer
- Hable con su proveedor acerca de cuál es la mejor manera para usted
- Elija a un compañero: anime a sus seres queridos para que dejen de fumar
- Dígale a su familia y compañeros de trabajo que está dejando de fumar y pídale su apoyo
- Quite todos los productos de tabaco de su casa
- Anticípese a las dificultades de dejar de fumar, especialmente durante las primeras semanas:
 - Evite cosas que lo provoquen
 - Cambie los hábitos asociados con fumar
 - Encuentre nuevas actividades que disfrute