



**la oportunidad  
está en sus manos**

# la oportunidad está en tus manos

Usted acaba de pasar por una experiencia difícil. Varias pueden ser las causas que motivaron este evento, sin duda, una de las principales fue el cigarrillo.

Por estar sin fumar, Usted puede estar sintiendo algún síntoma de la abstinencia nicotínica: ganas de fumar, irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio, u otros. Tenga la seguridad de que si se mantiene sin fumar, estos malestares son pasajeros. Pasadas las primeras semanas, Usted se irá sintiendo cada vez mejor y todo su organismo se lo agradecerá.

Es un buen momento para tomar decisiones que le pueden evitar mayores problemas mañana.

## dejar de fumar es posible



Tal vez se ha preguntado:

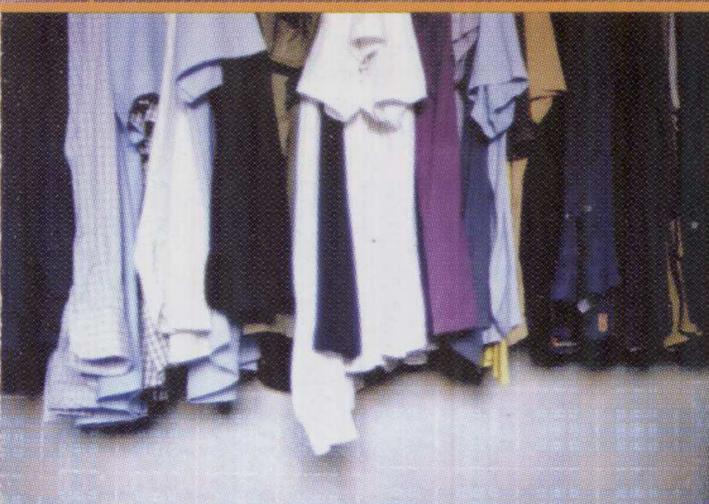
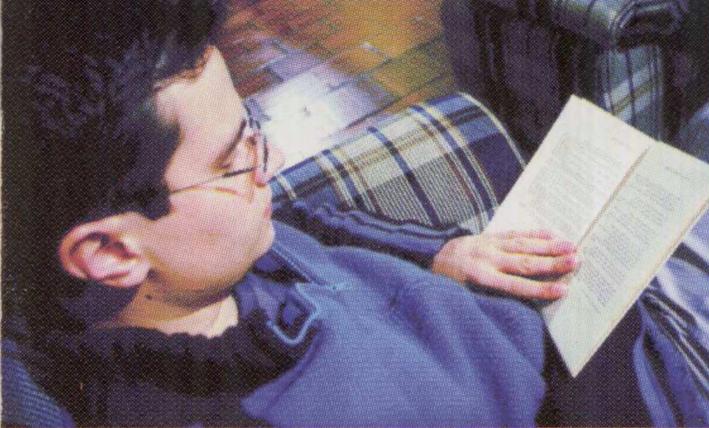
¿Por qué me cuesta tanto dejar el cigarrillo?

¿Vale la pena dejar ahora?

¿Podré dejar de fumar?

La inmensa mayoría de los fumadores admiten que preferirían no fumar. Muchos intentan dejar, pero la recaída es frecuente. Es probable que Usted haya pasado por lo mismo. Por eso le ofrecemos ayuda para sacar al cigarrillo de su vida. Usted puede realizar un tratamiento completamente gratuito, en el que un equipo de salud especializado, le ayudará a salir del problema.

**permítale que lo ayuden**



## le damos algunos consejos, de corazón

Al llegar a su casa tendrá tentaciones.

Prepárese para vencerlas, y para eso ayúdese con medidas prácticas, que aunque puedan parecerle mínimas, todo es importante:

- Retire de su vista ceniceros, encendedores y por supuesto, los cigarrillos.
- Pida a quienes fuman que lo hagan fuera de su casa.
- Ventile y perfume su ropa y su casa, para que no queden rastros de olor a tabaco.
- Tenga un rincón agradable, donde pueda leer, escuchar música y pasar sus momentos de ansiedad.
- Planifique actividades placenteras para los momentos libres.
- Concurra a lugares de recreación donde no se puede fumar.

Si necesita ayuda, no dude en llamarnos.

No le vamos a repetir todos los problemas que causa el cigarrillo y la adicción a la nicotina, pero debe saber como actúa en nuestro organismo.

La nicotina llega en sólo 10 segundos al cerebro. La descarga de adrenalina que provoca, resulta en un aumento de la glucosa, la presión arterial, la respiración y el ritmo del corazón.

El consumo de nicotina se vuelve una adicción que puede ser difícil de superar, pero debe saber que **dejar de fumar es posible.**

En todos los casos, el tratamiento es completamente gratuito.  
Comuníquese con el 901 4091 int. 177 o 135  
de Lunes a Viernes de 10 a 16 hs.



FONDO NACIONAL  
DE RECURSOS

*Medicina Altamente Especializada*

Av. 18 de Julio 985, Galería Cristal 3° piso - Tel. 901 4091 - Fax. 902 0783