

# Dejar de Fumar le Ayuda a Sanar Más Rápido

Su visita al hospital es una excelente ocasión para dejar de fumar.

## ¿Por qué debo dejar de fumar ahora?

Fumar puede retardar su recuperación de cirugías y enfermedades. También puede retardar la cicatrización de los huesos y heridas.

En todos los hospitales de los Estados Unidos está prohibido fumar. Se le dirá que NO fume durante su estadía en el hospital – ¡ahora es una excelente ocasión para dejar de fumar!



## ¿Cómo dejo de fumar en el hospital?



Converse con su doctor o con otro empleado del hospital respecto a un plan para dejar de fumar. Pida ayuda ahora mismo.

Su doctor puede darle medicamentos para ayudarle a manejar la abstinencia mientras esté en el hospital y después de su estadía.

## Consejos útiles para mantenerse sin fumar

Pídales apoyo a sus amistades y familiares.

Continúe con su plan de dejar de fumar después de su estancia en el hospital.

Asegúrese de que salga del hospital con las medicinas o recetas médicas correctas.

Si “se descuida” y fuma, no se dé por vencido. Fije una nueva fecha para regresar al buen camino.

Para solicitar ayuda respecto a dejar de fumar, llame gratuitamente a la Línea de Dejar de Fumar del National Cancer Institute: 1-877-44U-QUIT.



U.S. Department of Health and Human Services  
Public Health Service

July 2003

