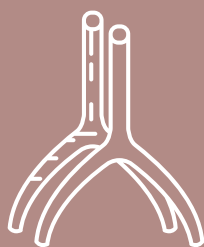


Primeros pasos para dejar de fumar

Una de las medidas más importantes para empezar a dejar de fumar y fomentar la deshabituación al tabaco, es la prohibición total de fumar en ambientes cerrados (tanto en ambientes laborales y hogares, como en espacios públicos). Además, esta es una forma de proteger también, la salud de las personas con las que compartimos espacios cotidianamente.

- Conviene identificar las razones por las cuales fuma. Aprender a reconocerlas, lo ayudará a desistir de hacerlo.
- Busque motivos fuertes para dejar de fumar. La mejor forma es encontrar razones haciendo ecuaciones positivas. Recuerde que las más importantes son aquellas vinculadas a usted mismo.
- Asesórese sobre tabaquismo de la mano de expertos y sepa porqué está considerado una adicción. Desde esta perspectiva, controlar su deseo de fumar puede ser más fácil.

Las primeras 48 horas sin fumar



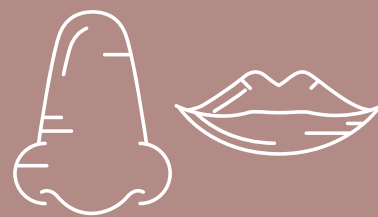
20 minutos

Disminuye la presión arterial.



8 horas

La concentración de monóxido de carbono en sangre disminuye y la concentración de oxígeno se normaliza.



48 horas

Ya no hay nicotina en tu cuerpo. Mejora el gusto, olfato y aspecto de la piel.

Swiss Medical Medicina Privada lo invita a conocer su Programa de Cesación Tabáquica

Para obtener mayor información sobre éste y todos nuestros programas comuníquese telefónicamente al 0810-333-6800 o ingrese al sitio: www.swissmedical.com.ar



SWISS MEDICAL
M E D I C I N A P R I V A D A