

¿TENÉS UN  
**FAMILIAR O AMIGO**  
QUE QUIERE  
DEJAR DE FUMAR?  
**#AYUDALO**

[www.jerarquicos.com](http://www.jerarquicos.com)

 **JERÁRQUICOS**  
*Salud*

¿TENÉS UN FAMILIAR  
O AMIGO QUE QUIERE  
DEJAR DE FUMAR?

#AYUDALO

- Felicitalo y estimulalo siempre.
- Expresá confianza en su capacidad y habilidad para obtener éxito en el intento.
- No lo presiones para que deje de fumar.
- No lo critiques. Trata de ser positivo.
- Tratá de colaborar para disminuir las situaciones de estrés y, en lo posible, tratá de ayudarlo con las tareas diarias del hogar.
- Conocé las situaciones gatillo que le generan ganas de fumar, para luego ayudarlo a evitarlas.
- Compartí tiempo al aire libre.
- Compartí la actividad física.
- Elegí bares, restaurantes, etc. 100% libres de humo.
- Recordale los motivos por los cuales decidió dejar de fumar, en los momentos de duda.
- Comprendé los síntomas del síndrome de abstinencia.
- Ayudalo con una alimentación sana, rica en verduras, frutas, líquidos y colaciones bajas en calorías (barras de cereales).
- No lo culpes si tiene una recaída.
- Estimulalo para realizar un nuevo intento de cesación.

Material enmarcado en el: **Programa de Detección de Factores de Riesgo para Patologías Crónicas**

Obra Social Jerárquicos. OSTSAMPIBON / R.N.O.S 0-0320-7  
Mutual Jerárquicos. AMPJBON / R.N.E.M.P. 3-1014-9

---

## **MUTUAL JERÁRQUICOS**

Av. Fdo. Zuviría 4584 - Santa Fe (3000)  
(0342) 4504800 / 0800 555 4844  
[prevencion@jerarquicos.com](mailto:prevencion@jerarquicos.com)  
[www.jerarquicos.com](http://www.jerarquicos.com)

Superintendencia de Servicios de Salud  
Órgano de control de obras sociales  
y entidades de Medicina Prepaga  
Línea 0800 - 222 - SALUD (72583)  
[www.sssalud.gob.ar](http://www.sssalud.gob.ar)