

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

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. OSTSAMPJBON / 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

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