

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA TOMAR UN CAMINO DIFERENTE

Deje de fumar hoy y disminuya el progreso de la EPOC.



Dejar de fumar a cualquier edad puede tener un impacto positivo en los síntomas de la EPOC y reduce el riesgo de muchas otras enfermedades. Si bien no siempre es fácil dejar de fumar, vale la pena. Y usted, también.

No siempre puede hacerlo solo. Logre el éxito junto con el apoyo de nuestra comunidad de la EPOC en www.copd360social.org
COPD 360 social: nuestra comunidad en línea.

COPD360social
IT'S OUR COMMUNITY ONLINE

Nunca es Demasiado Tarde Para Dejar de Fumar

Su Receta Para el Éxito es La Siguiente:

2 tazas	De decidir dejar de fumar
$\frac{3}{4}$ taza	De elegir una fecha para dejar de fumar
2 cucharaditas	De hacer un plan contra antojos
$\frac{1}{2}$ cucharada	De considerar el apoyo de sus familiares y amigos
12 oz	De llamarse a sí mismo no fumador
1 galón	Para celebrar los cambios de su salud

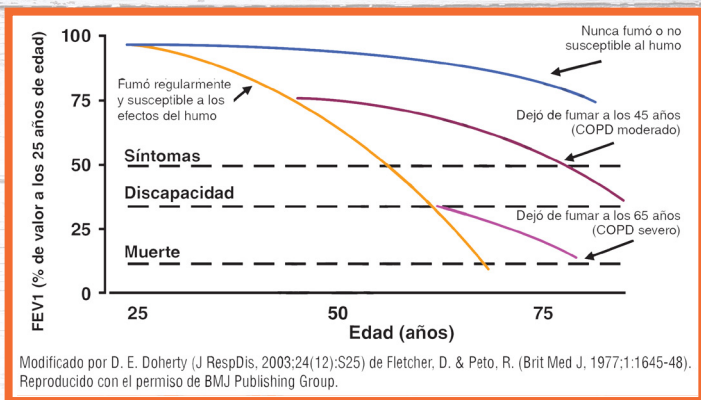
Pregúntele a su médico sobre las diferentes opciones disponibles para ayudarlo a dejar de fumar. Puede probar parches, chicles, medicamentos por vía oral y mucho más. (Pero manténgase alejado de otras formas de exposición al tabaco como vapear o los cigarrillos electrónicos. A menudo hacen más daño que bien cuando se usan para dejar de fumar). No todos los métodos funcionan para todos, así que siga intentándolo hasta que encuentre lo que funcione para usted.



Edad Si es fumador:

25
35
45
55
65
75

- Incluso los pulmones sanos pierden su función a medida que envejece. Casi el 25% de las personas con EPOC nunca han fumado.¹
- Es posible que comience a tener síntomas de EPOC. Al dejar de fumar, es menos probable que desarrolle síntomas importantes de EPOC.
- Puede retrasar el progreso de la EPOC dejando de fumar, pero es posible que la función pulmonar no vuelva a la normalidad.
- Deje de fumar ahora para ayudar a retrasar la pérdida de la función pulmonar. Nunca es demasiado tarde para disminuir el progreso de la EPOC.



¹Syamlal, G., Doney, B., and Mazurek, J. Prevalencia de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica entre adultos que nunca han fumado, según industria y ocupación - Estados Unidos, 2013-2017. MMWR. 2019;68(13):303-307.
https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/68/wr/mm6813a2.htm?s_cid=mm6813a2_w



FUNDACION EPOC

www.copdfoundation.org