



# My Plan to Quit Smoking

When you quit smoking, you do not have to do it alone!

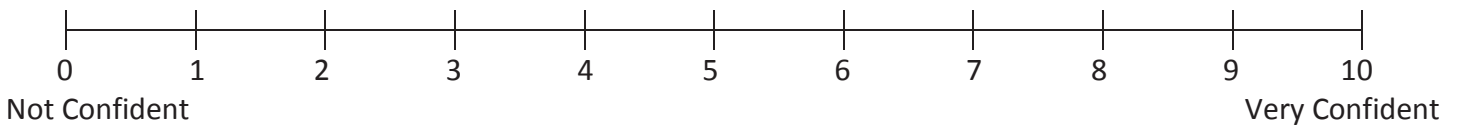
Patient Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

How important do you feel it is that you quit?



How confident are you in your ability to quit?

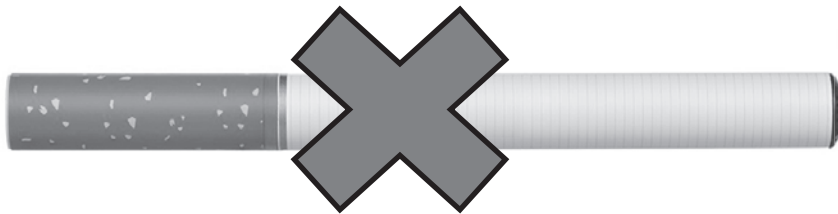


Quitting smoking can lead to several significant changes in your health:

- ♥ In 20 minutes... Your heart rate decreases.
- ♥ In 2 weeks – 3 months... Risk of heart attack begins to decrease, and lung function improves.
- ♥ In 1-9 months... Coughing and shortness of breath decrease.
- ♥ By 1 year... Your risk of heart attack is cut in half.
- ♥ By 5 years... Your risk of stroke is the same as a non-smoker.
- ♥ By 10 years... Your risk of lung cancer death is cut in half.

### Did you know??

**Smoking can cost up to \$500,000 over the course of a single person's lifespan?**



Many people who quit will deal with 1 or more symptoms of withdrawal.

Most withdrawal symptoms start within the first two days, peak within one week, and subside in 2-4 weeks.

Common Symptoms you may experience are:

- |                            |                    |                      |
|----------------------------|--------------------|----------------------|
| ♥ Anxiety                  | ♥ Cough            | ♥ Increased Appetite |
| ♥ Difficulty Concentrating | ♥ Smoking Cravings | ♥ Weight Gain        |
| ♥ Fatigue                  | ♥ Frustration      | ♥ Insomnia           |
| ♥ Depressed Mood           | ♥ Irritability     | ♥ Restlessness       |

What are some reasons you want to quit?

\_\_\_\_\_

### Resources:

You do not have to quit alone! Call the ASH LINE at 1-800-55-66-222, or visit [www.ashline.org](http://www.ashline.org), its free! We are also here to assist you however we can. Discuss aids to help you quit smoking such as patches, gum, Bupropion (Wellbutrin), Varenicline (Chantix), or anything else you think may help with your physician.



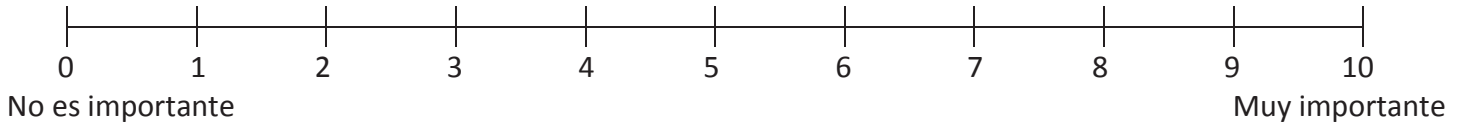
# Mi plan para dejar de fumar

¡Al dejar de fumar, no tiene hacerlo solo!

Paciente (nombre): \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

¿Qué tan importante es dejar de fumar?

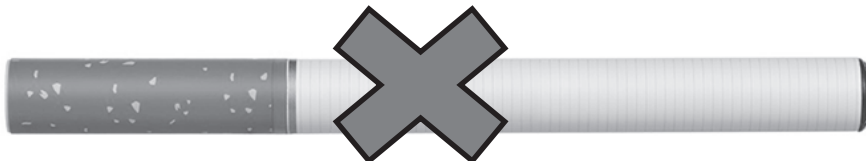
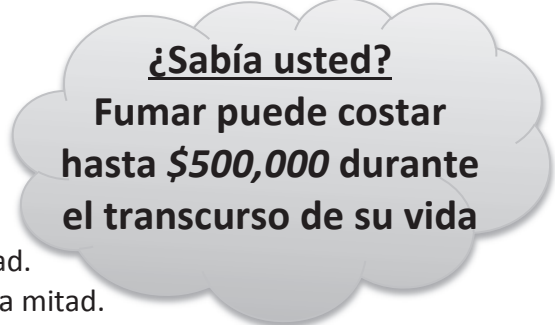


¿Qué tanta confianza tiene en dejar de fumar?



Dejar de fumar provoca cambios importantes en su salud:

- ♥ **En 20 minutos...** Su frecuencia cardiaca disminuye.
- ♥ **En 2 semanas – 3 meses...** Riesgo de sufrir un ataque cardiaco empieza a disminuir y la función pulmonaria empieza a mejorar.
- ♥ **En 1-9 meses...** disminuye la tos y la dificultad para respirar.
- ♥ **Al año...** El riesgo de sufrir un ataque cardiaco disminuye a la mitad.
- ♥ **A los 5 años...** El riesgo de sufrir un ataque cardiaco disminuye a la mitad.
- ♥ **A los 10 años...** El riesgo de muerte a causa de cáncer de pulmón disminuye a la mitad
- ♥ **A los 15 años...** El riesgo de un ataque cardiaco es igual al de una persona que no fuma.



Muchas personas que paran de fumar van a lidiar con uno o más síntomas de abstinencia. Muchos síntomas de abstinencia empiezan en los primeros dos días, y bajan en dos a cuatro semanas.

Síntomas comunes que puede experimentar incluyen:

- |                              |                  |                      |
|------------------------------|------------------|----------------------|
| ♥ Ansiedad                   | ♠ Tos            | ♥ Aumento de apetito |
| ♥ Fatiga                     | ♠ Ganas de fumar | ♥ Aumento de peso    |
| ♥ Dificultad de concentrarse | ♠ Frustración    | ♥ Insomnio           |
| ♥ Estado de amino deprimido  | ♠ Irritabilidad  | ♥ Inquietud          |

¿Cuáles son algunas razones para dejar de fumar?

\_\_\_\_\_

### Recursos:

¡No tiene que dejar de fumar solo/a! Llame al ASH LINE at **1-800-55-66-222**, y visite [www.ashline.org](http://www.ashline.org), ¡Es gratis! Estamos aquí para asistirle en todo lo que podamos. Consideré discutir ayudas para dejar de fumar como parches, chicle, Bupropion (Wellbutrin), Varenicline (Chantix), o cualquier otra cosa que usted piense puede ayudar con su médico.