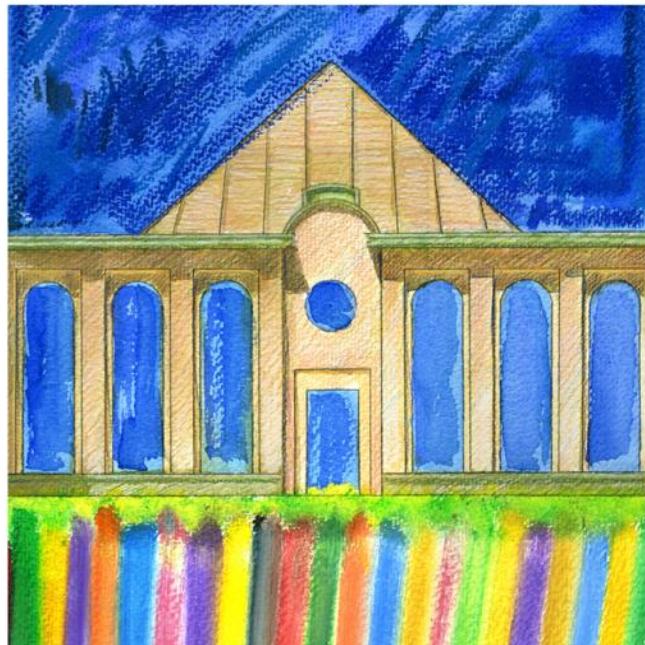


ESCUELA DE PACIENTES



Vivir con EPOC



Vivir con EPOC
*Evite el tabaco y
ambientes contaminados*



Evite el tabaco y ambientes contaminados

Lo más beneficioso para usted es abandonar el tabaco absolutamente. Procure que otras personas no fumen en su casa. También es importante evitar ambientes contaminados (bares o zonas donde se fume, trabajos con inhalación de humos, etc.).

¿Cómo puedo dejar de fumar?



Hay algunas personas que pueden abandonar el tabaco por sí mismas. No obstante, **la mayoría necesita ayuda. No dude en consultar al personal sanitario**, buscarán la mejor forma de ayudarle. También puede consultar en el Programa de Deshabituación Tabáquica vía telefónica: 900 85 03 00 ó 902 50 50 60.



Consejo >

El humo del tabaco es altamente perjudicial para su salud. **No debe fumar absolutamente nada.** En su centro de salud le ayudarán a dejarlo o le informarán de los medios disponibles más cercanos. Evite además ambientes con humo. Dejar de fumar es posible, muchas personas como usted lo han conseguido.