

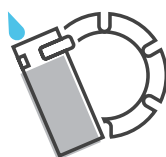
TOMAR LOS PASOS PARA DEJAR DE FUMAR

afectará positivamente su salud general y puede ayudarlo a recuperarse más rápido de los huesos, las articulaciones y lesiones musculares. **Considere incorporar una o más de las siguientes estrategias para respaldar su camino hacia dejar de fumar y mantener un estilo de vida libre de humo:**

ALGUNAS ESTRATEGIAS ÚTILES



Informar a seres queridos de tu intento de dejar de fumar.



Quitar ceniceros y encendedores de tus alrededores.



Crear una lista de distracciones.



Busque apoyo de influencias positivas.



Minimiza el tiempo con fumadores y áreas de fumadores. Negocia ambientes sin humo con fumadores en casa y en el carro.



Utilice sustitutos seguros como palillos de dientes, chicles, o semillas de girasol.



Interactúa con tu equipo de salud y Motion MSK.



Evite la tentación social como cigarrillos visibles en tiendas de conveniencia.



Tenga algo a mano para ocupar tus manos (pelota de apretar, fidget spinner, piedra).

MAKE A PLAN

¿CUÁL ES TU FECHA DE “RENUNCIO”?

CREA TU LISTA DE DISTRACCIÓN CON ESTRATEGIAS Y SUSTITUTOS SEGUROS

APRENDE A RESPONDER ¡A LAS URGENCIAS!