

Consejos para ayudarle a dejar de fumar y reducir el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón

- Planifique cuándo va a parar.
- Tire sus cigarrillos y ceniceros a la basura.
- Quédese con un amigo o un familiar, de esta manera se podrán apoyar el uno en el otro.
- Siga intentándolo, si comienza a fumar de nuevo, sólo tiene que fijar otra fecha para dejar de fumar .
- Cambie su rutina diaria, si normalmente fuma un cigarrillo a primera hora de la mañana, cambielo por una ducha o un baño.
- Manténgase ocupado. Lea un libro o vaya a dar un paseo, así usted no tendrá tiempo para pensar en el cigarrillo.

Hable con su médico

Por favor, no demore el chequeo de sus síntomas. Recuerde que la mayoría de las personas que se realizan las pruebas no son diagnosticadas con cáncer. Podría haber muchas causas de sus síntomas.

IFCC. Trabajando juntos para mejorar las vidas de todas las personas que viven con cáncer

Si tiene alguna preocupación sobre el Cáncer de Pulmón o quiere saber más sobre el Cáncer de Pulmón póngase en contacto con su médico de cabecera.

Si usted es un residente de las islas que requiere asistencia relacionada con el cáncer o si desea unirse a la Asociación, póngase en contacto con nuestro IFCC:

Línea de ayuda **666 991 330**
Lunes, Miércoles y Viernes
de 10 a 12 horas.

Visite nuestro sitio web
www.ibizacancer.com

O síguenos en Facebook
www.facebook.com/IFCCancer

Sede Social: Hotel Royal Plaza
Calle Pedro Francés 27. 07800 Ibiza
Teléfono 666 991 330
(Lunes, Miércoles y Viernes de 10 a 12 horas)
Organización benéfica registrada Nº G 57089013

El contenido se ha reproducido de un folleto del NHS, North of Tyne.



Cáncer de pulmón

¿conoce los síntomas?

Por favor léase este folleto, lléveselo a casa y dáselo a familiares y amigos.

Puede salvar una vida.

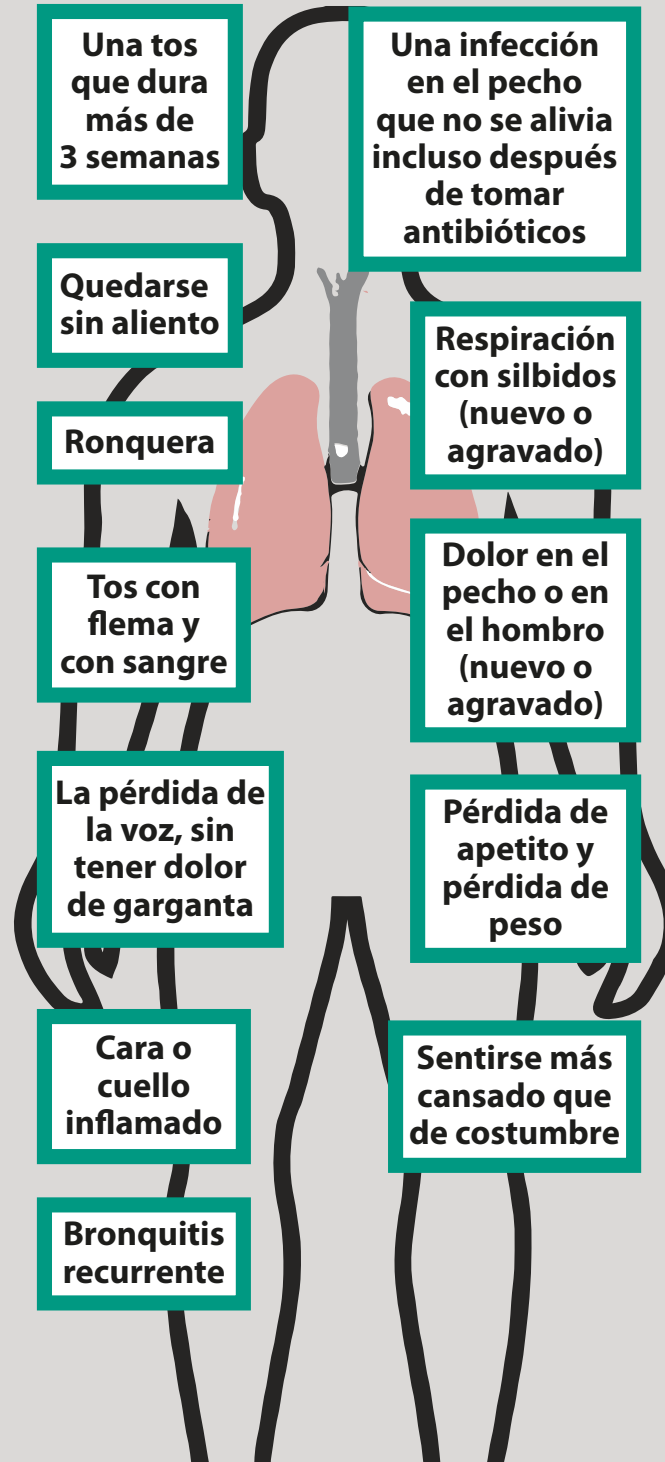
¿Sabía usted que?

- El cáncer de pulmón es el cáncer más común en el mundo
- La principal causa de cáncer de pulmón es el tabaquismo
- Las personas que nunca han fumado pueden desarrollar cáncer de pulmón
- Puede ser diagnosticado con cáncer de pulmón tanto si es una persona mayor como si es joven

Es importante conocer lo que es normal para usted, si detecta cualquier cambio vaya a ver a su médico tan pronto como sea posible.

Muchos de los síntomas puede que no sean cáncer de pulmón. Pero en el caso de que si lo fueran una revisión a tiempo puede salvar su vida.

Los síntomas a tener en cuenta son:



¿Qué se puede hacer para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón?

- Deje de fumar - Dejar de fumar es lo mejor que usted puede hacer para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón.
- Cuando deja de fumar el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón se reduce rápidamente. Aproximadamente el 90 % de las personas que han sido diagnosticadas con cáncer de pulmón se diagnostica a causa del tabaco.
- Los cigarrillos causan la mayoría de los casos de cáncer de pulmón, pero fumadores de pipa y puros también tienen más riesgo de desarrollar cáncer de pulmón en comparación con un no fumador.
- Reducir la exposición al humo, pedir a la gente que no fume alrededor suya o que salgan a la calle a fumar.
- La exposición al asbesto puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón.