



Consejos para dejar de fumar

Esta es una de las cosas mas importante que usted hará alguna vez en su vida

- ☐ ¿Esta usted listo(a) para dejar de fumar?
- ☐ ¿Quiere dejar de fumar?
- ☐ ¿Tiene usted la voluntad de efectuar cambios en su rutina diaria para dejar de fumar?
- ☐ ¿Tiene usted la voluntad de soportar algún malestar mientras intenta dejar de fumar?

Si respondió "si" a todas las preguntas anteriores, ¡felicitaciones!

Prepárese

- Escoja una fecha para dejar de fumar.
- Bote todos los cigarrillos, encendedores, fósforos, y ceniceros a su alrededor. Revise su casa, carro y sitio de trabajo.
- No permita que nadie fume en su casa.
- Piense en las otras oportunidades cuando intentó dejar el cigarrillo. Piense en las cosas que funcionaron y en las que no.
- Una vez que deje el cigarrillo, no fume de nuevo. ¡NI SIQUIERA UNA BOCANADA!

Busque apoyo

- Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que quiere dejar de fumar y que necesitará su apoyo. Pídeles que no fumen a su alrededor o que dejen los cigarrillos fuera de su vista.
- Busque apoyo individual, de grupos o telefónico. Entre más apoyo reciba, mayores serán sus probabilidades de tener éxito.
- Llame al 800-QUIT-NOW o 800-784-8669. Revise la pagina web smokefree.gov.

Pruebe con nuevas actividades

- Trate de distraerse para evitar el deseo de fumar. Converse con alguien, salga a caminar, etc.
- Cambie su rutina. Tome una ruta diferente para llegar al trabajo. Tome té en lugar de café.
- Haga algo para disminuir su estrés – escuche música, hable con sus amigos, camine, etc.
- Realice actividades que le sean agradables todos los días.
- Tome mucha agua.

Esté preparado(a) para las recaídas

- Sea compasivo con usted mismo(a). Recuerde las razones por las que usted quiere dejar de fumar. Inténtelo de nuevo.

Evite

- Consumir alcohol. Para mucha gente tomar y fumar van de la mano.
- Estar cerca de otros fumadores. Estar rodeado de personas fumando puede despertar sus deseos de volver a fumar.

No se desanime. Muchos fumadores aumentan de peso cuando dejan de fumar pero generalmente no más de 10 libras. Aliméntese sanamente y trate de ejercitarse. Esto lo ayudará a controlar su peso y su estado de ánimo. ¡No deje que nada lo distraiga de lograr su meta de dejar de fumar!

El humo del cigarrillo contiene más de 200 sustancias químicas tóxicas.

