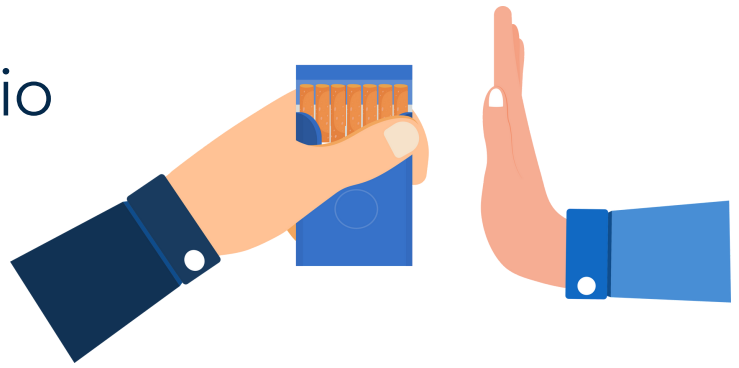


Mapa Rutas del Cambio

Dejar de fumar
“cuando parar es simplemente
tan difícil”



1

Exploremos por qué puede ser difícil dejar de fumar.

Conoce a Sam



Sam se volvió adicto a los cigarrillos a una edad temprana, y es difícil para él pasar largas horas sin ansiar un cigarrillo. Con un trabajo estresante y una vida hogareña ocupada, Sam depende de fumar para pasar el día.

Al mismo tiempo, Sam está notando más síntomas como falta de aliento y tos, y su médico recomienda que deje de fumar. También tiene niños pequeños a los que le gustaría dar un buen ejemplo. Si bien es cierto que le gustaría dejar de fumar, la idea de dejar de fumar es abrumadora, y no sabe cómo podría pasar un día sin un cigarrillo.

Aquí está un mapa de la historia de Sam:

¿Qué pasó?

- Adicción temprana al tabaquismo
- Trabajo estresante y vida ocupada
- Familia con niños pequeños

¿Cómo se siente?

- Antojadiso
- Con síntomas físicos
- Estresado
- Abrumado

¿Qué está haciendo (o no haciendo)?

- Fuma cigarrillos

2

**¿Qué partes de tu historia suenan como las de Sam?
¿Cómo es diferente tu historia?**

3

¿Qué paso puede tomar esta próxima semana hacia dejar de fumar regularmente?

Aquí hay algunas ideas basadas en qué tan listo está para dejar de fumar esta semana:

No muy listo...

- ☐ Hable con alguien que se encuentre en una situación similar

Sigo pensando...

- ☐ Hable con alguien quien haya dejado de fumar con éxito

Preparando...

- ☐ Establezca una fecha para dejar de fumar
- ☐ Identificar las tentaciones de fumar y las formas de superarlas

¡Estoy listo ahora!

- ☐ Llame Colorado Quitline (1-800-QUIT-NOW)
- ☐ Reduzca o elimine la cantidad de cigarrillos fumados cada día

Manteniendo el cambio

- ☐ Planifique recompensas saludables por cumplir objetivos
- ☐ Cree un plan para volver a la normalidad después de una recaída

4

¡Estoy aquí para ayudar!

Como su navegador de salud, estoy aquí para ayudarlo a encontrar formas de alcanzar sus objetivos de salud.

Me comunicaré con usted:

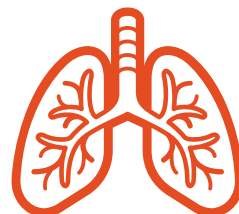
Si tiene alguna pregunta antes de su cita, no dude en llamarme:

Hechos Sobre Dejar de Fumar



Dejar de fumar le ahorra dinero y reduce los costos médicos

Dejar de fumar reduce síntomas como tos y falta de aliento.



Dejar de fumar reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cánceres.

Dejar de fumar puede ayudarle a estar allí y ser un buen ejemplo para su familia.



“Es ese apoyo personal uno a uno lo que creo que es muy bueno. Me ha ayudado a mantenerme en el camino correcto, alentado. Cambiar los hábitos viejos no es tan fácil, así que me impresionó tener a alguien que esté allí para alentarte y preocuparse mucho por ti.” ~Kathie P.