

Preparado, listo, ¡deje de fumar!



Por su salud

Preparado, listo, ¡deje de fumar!



Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud. Cuando esté preparado para dejar de fumar, siga estos pasos:

1. Establezca una fecha.

Elija una fecha dentro de las próximas dos semanas para dejar de fumar. Esto le dará suficiente tiempo para prepararse. Intente elegir una fecha que le ofrezca las mayores posibilidades de éxito. Evite elegir un día en el que vaya a estar ocupado, estresado o con tentaciones de fumar.



2. Pida apoyo a su familia y amigos.

Es más fácil dejar de fumar cuando las personas importantes en su vida lo apoyan. Digale a su familia y a sus amigos que usted planea dejar de fumar y por qué. Dígales también cómo pueden ayudarle. Por ejemplo, ellos pueden:

- ✓ Preguntarle cómo van las cosas.
- ✓ Ayudarle a superar los factores que le den ganas de fumar.
- ✓ Ayudarle a planificar actividades saludables para hacer juntos, como salir a caminar.
- ✓ Dejar de fumar o al menos no fumar a su alrededor, si fuma.
- ✓ Ser paciente con usted.
- ✓ No permitir que usted fume, pase lo que pase.



Preparado, listo, ¡deje de fumar!



3. Pida ayuda a su proveedor de atención médica o a su farmacéuta.

Dígale a su proveedor de atención médica o farmacéuta que está planeando dejar de fumar. Ellos pueden ayudarle. Por ejemplo, pueden:

- ✓ Informarle sobre las diferentes formas de dejar de fumar, como el asesoramiento y los medicamentos
- ✓ Responder a sus preguntas
- ✓ Ajustar los medicamentos que toma ahora, si fuera necesario
- ✓ Informarle sobre otros recursos que pueden ayudarle a dejar de fumar



4. Planee cómo manejar los sentimientos.

Dejar de fumar, afecta la manera cómo siente. Esto se debe a que ya no se consume nicotina.

Cuando deja de fumar, usted puede sentirse:

- ✓ Ansioso, nervioso o inquieto
- ✓ Malhumorado o enfadado
- ✓ Triste

También podría:

- ✓ Tener ganas de fumar
- ✓ Tener hambre más a menudo
- ✓ Tener problemas para pensar con claridad y dormir

Piense en formas saludables de manejar estos sentimientos. Por ejemplo, si se siente ansioso, dé un paseo. Si tiene ganas de fumar, mastique un chicle sin azúcar. Si siente hambre, coma algo saludable.

Tenga en cuenta: estos sentimientos desaparecerán después de las primeras semanas. Mientras tanto, intente ser paciente con usted mismo.





5. Haga un plan para enfrentar los factores desencadenantes.

Los desencadenantes son personas, lugares o actividades que le hacen sentir ganas de fumar. Conozca sus propios factores desencadenantes que lo hacen fumar. Piense en formas de evitarlos. Y planifique formas de lidiar con sus desencadenantes cuando no pueda evitarlos.

6. Haga una limpieza.

Tendrá menos tentaciones de volver a fumar si elimina los recordatorios del tabaco. Retire todos los objetos relacionados con el tabaco que tenga en su casa, en su lugar de trabajo y en su automóvil.. Entre ellos se encuentran:

- ✓ Ceniceros
- ✓ Cigarrillos
- ✓ Encendedores
- ✓ Fósforos

Además, lave su ropa y sus cortinas. Lave su alfombra con champú. Limpie el interior de su coche. Y hágase una limpieza dental hasta que estén relucientes.





7. No consuma otros productos con tabaco.

No importa lo que digan los anuncios publicitarios, todos los productos de tabaco son malos para la salud. Entre ellos se encuentran:

- ✓ Cigarros
- ✓ *Bidis* y *kreteks* (también conocidos como cigarrillos de clavo)
- ✓ Cigarrillos de bajo alquitrán
- ✓ Pipas
- ✓ Tabaco sin humo
- ✓ Cigarrillos electrónicos (también llamados *e-cigs* y *vapes*)



Para aprender más sobre cómo dejar de fumar:

- ✓ Visite espanol.smokefree.gov y CDC.gov/dejar
- ✓ Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)