

Esta breve guía le lanza a su nuevo estilo de vida libre del cigarrillo, pero usted necesita manejar el plan y reunir el apoyo. No hay dos fumadores iguales, y necesita un plan para dejar de fumar con sus medidas de apoyo únicas que reflejen su vida, necesidades y preocupaciones. El dejar de fumar no es fácil, pero cada año más de 3 millones de personas encuentran la manera de dejar de fumar. Ahora usted se puede unir a ellos.

Mi Meta Para dejar de fumar

1. Intente fijar fecha para dejar de fumar en los próximos 10 a 15 días. Si usted fuma principalmente cuando está relajándose o socializando, escoja dejar de fumar entre semana. Si usted fuma principalmente en el trabajo, escoja un día en el fin de semana o durante sus vacaciones. Ya fijada, la fecha no permita que nadie la cambie. ¡Cada año celebre la fecha que llevo a ser un no fumador!

Mi fecha que deje de fumar es: _____

2. Identifique sus razones personales para dejar de fumar. Para algunos, esas razones son para sentirse mejor, vivir más, dar un buen ejemplo para su hijos, para reducir sus riesgos de un ataque al corazón o para ahorrar dinero. De todas las razones para dejar de fumar, la suya es la más importante.

Mi razón para dejar de fumar: _____

3. Piense en maneras de cambiar su rutina para hacer que el fumar sea difícil, imposible o innecesario. Por ejemplo, pásese en su bicicleta, vaya al cine, camine al perro, pruebe una receta nueva. Visite al dentista para una limpieza de dientes, arréglese las uñas, empiece un jardín, escriba un carta de amor.

Mis rutinas y comportamientos nuevos: _____

4. ¿Qué hace que empiece el antojo? Aliste tantas cosas como le vengan a la mente, tal como el tomar alcohol o café, estar alrededor de fumadores o trabajar bajo presión. Haga planes para evitar estos provocadores y calme los deseos.

Mis estrategias para superar los antojos: _____

5. ¿Dónde puede encontrar el apoyo y encomio? Piense en sus miembros de familia, amigos, y compañeros de trabajo que estén dispuestos a ayudarle cuando los necesite. Hable con su doctor y proveedor de salud sobre el que quiere dejar de fumar.

Llame gratis al **1-877-937-7848**

para apoyo y referencia a servicios en su comunidad.

Mi red de apoyo: _____

6. Hable con su doctor sobre el medicamento apropiado para facilitar sus síntomas de falta del cigarrillo. Por ejemplo, si usted fuma constantemente a través del día, lo apropiado para usted podría ser el parche de nicotina. Si usted fuma en respuesta a antojos o estrés quizá el chicle o atomizador sea mejor. Su doctor le puede ayudar a encontrar una combinación que funcione para usted.

Mi plan de medicamento: _____

Comprometido y firmado por:

_____ su nombre

_____ fecha



Community Mental Health & Substance Abuse Services,
Tobacco Prevention & Control
Stock No. 4-196A

1/07

¡Sí!
Estoy
listo
para
dejar de
fumar




¡Que bueno!

La cosa más importante que usted puede hacer para proteger su salud es dejar de fumar.

Lo único que necesita es un plan de acción y un poquito de ayuda de personas que les interesa.



Community Mental Health & Substance Abuse Services, Tobacco Prevention & Control



Los métodos exitosos son tan diferentes como las personas que los usan.

No hay dos fumadores iguales, y su plan para librarse de los cigarrillo lo reflejará a usted—y solo a usted. Mire “Mi plan para dejar de fumar” en ésta guía. Al poner su compromiso en papel, usted toma el asiento del chofer. Usted escoge las estrategias y consejos que le parezcan y añade las que se acomodan a su vida.

Para la mayoría que deja de fumar, el obstáculo mas grande que se les presenta son los síntomas de la falta del cigarrillo. La nicotina es una droga poderosa y extremadamente adictiva, y si usted no hace planes para manejar la falta del cigarrillo, fácilmente puede deslizarse y recaer.

1. Piense en usar medicamentos para ayudarle con los síntomas de la falta del cigarrillo.

La mayoría de los que dejan de fumar pueden beneficiarse al usar terapia de reemplazo de nicotina (NRT por sus siglas en inglés) o algunos otros medicamentos. Los estudios muestran que la probabilidad de tener éxito se duplican al usar NRT o medicamentos recetados.

Hable con su doctor sobre estos medicamentos. Juntos podrán encontrar el que funcione mejor para usted.

- El parche de nicotina (disponible con receta o de venta libre)
- Chicle de nicotina (disponible de venta libre)
- Inhalador de nicotina (disponible con receta)
- Atomizador nasal de nicotina (disponible con receta)
- Bupropion SR (disponible con receta)

Recuerde, los síntomas de la falta del cigarrillo y antojos se desvanecen en unos 20 minutos ya sea que fume o no, y las primeras dos semanas son las más difíciles. Le ayudará el pensar de los efectos—después como “señales” del empiezo de una vida más saludable.

2. Busque el apoyo aumente sus posibilidades del dejar de fumar para siempre.

- Los expertos señalan que aquellos fumadores que han dejado exitosamente obtienen el apoyo de su familia y amigos y se aprovechan de los programas de consejería. Por supuesto, no mantenga sus intenciones de dejar de fumar en secreto.
- Dígale a sus amigos y familia sobre sus planes de dejar de fumar, invite a sus amigos que fuman a que se unan a usted o haga una apuesta amigable con un compañero de trabajo que usted puede mantenerse sin el cigarrillo por un día, una semana, un mes y así por el estilo. Encuéntrese a un amigo que ya ha pasado por ello. La mayoría de ex-fumadores están dispuestos a ayudar a otros.
- Las “líneas para dejar de fumar” telefónicas le ofrecen conveniencia y flexibilidad insuperable. Usted no tiene que dejar su casa, buscar transportación o hacer arreglos para que cuiden a los niños. Un consejero entrenada le llaman en su horario para ayudarle a hacer un plan para dejar de fumar que se sienta bien para usted. Comparten consejos que le ayudan a vencer sus barreras y contrarrestar los antojos y de otras maneras proveerle el apoyo crítico cuando lo necesita.

Llame gratis a la línea para dejar de fumar:
(1-877-937-7848)



3. Recuerde que la mayoría de personas intentan dejar de fumar ves tras ves hasta que tienen éxito.

En realidad, usted tiene una ventaja si ya ha intentado dejar de fumar anteriormente. Usted puede usar lo que aprendió y utilizarlo para su “nuevo y mejorado” intento. Los estudios muestran que la mayoría de recaídas ocurren dentro de los primeros tres meses después de dejar, así que prepárese para la situaciones difíciles y tentaciones que le esperan en el futuro. Junte la información y consejos para ayudarle a hacer su nuevo ambiente libre del cigarrillo, evite el subir de peso y los provocadores, y use sus nuevos hábitos. Para empezar, visite The American Cancer Society's® sitio en la red www.cancer.org.

Reconozca los síntomas de falta del cigarrillo y maneras de enfrentarlas:

Irritabilidad o ansiedad

Diminuya la cafeína. Respire profundo. Vaya a caminar.

Dificultad para dormir

Tómese un baño de tina tibio. Tome un té o leche tibia. Lea.

Dificultad para concentrarse

Simplifique su horario por unos cuantos días. Haga una lista de “cosas que hacer.” Tómese un descanso.

Aumento de apetito

Tome más agua, especialmente de una botella con chupón. Coma despacio. Meriende zanahorias, pepinillos, uvas, o pastelitos de arroz.

Estreñimiento

Coma más fruta fresca, verduras y granos enteros. Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.

Dolor de garganta

Tome traguitos de agua fría. Chupe dulces duros sin azúcar o pastillas de dulce.

Fatiga

Tómese una siesta. Váyase a dormir temprano. Intente no esforzarse demasiado por dos a cuatro semanas.

4. Recuerde el recompensarse por cada día que no enciende un cigarrillo.

Una recompensa es algo como, comprarse un disco compacto nuevo (CD), rentar una película o llamar a un amigo cercano, le ayuda a recordarle que lo que usted esta haciendo es importante. ¡Y lo es! Cada cigarrillo que usted no fuma alarga su vida como siete



minutos. Después de cinco años de haber dejado de fumar usted disminuye sus riesgos de sufrir un ataque al corazón a la mitad. Para estar seguro, merece que se le felicite cada día, cada semana, cada mes, y cada año que usted pasa como un no-fumador.