

VENCER EL TABACO ES DIFÍCIL Y REQUIERE MUCHO ESFUERZO, PERO...

# Usted puede dejar de fumar

APOYO Y CONSEJOS DE SU PROFESIONAL DE SALUD

UN PLAN PERSONALIZADO PARA VENCER EL TABACO: \_\_\_\_\_

## ¿QUIERE DEJAR DE FUMAR?

- ▶ La nicotina causa una potente adicción.
- ▶ Dejar el tabaco es difícil, pero no se rinda. Es posible dejarlo.
- ▶ Muchas personas lo intentan 2 o 3 veces antes de vencerlo para siempre.
- ▶ Cada vez que intente dejar el tabaco, es más probable que lo logre.

## BUENAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR:

- ▶ Usted vivirá más y vivirá más saludable.
- ▶ Las personas con las que vive, especialmente sus hijos, serán más saludables.
- ▶ Usted tendrá más energía y respirará más fácilmente.
- ▶ Bajará su riesgo de ataque al corazón, de derrame cerebral y de cáncer.

## CONSEJOS QUE AYUDAN A DEJAR DE FUMAR:

- ▶ Retire TODOS los cigarrillos y ceniceros de su casa, su auto o de su trabajo.
- ▶ Pídale apoyo a su familia, amigos y compañeros de trabajo.
- ▶ Permanezca en áreas de no fumar.
- ▶ Respire hondo cuando sienta la necesidad de fumar.
- ▶ Manténgase ocupado.
- ▶ Recompénsese a menudo.

## DEJE DE FUMAR Y AHORRE DINERO:

- ▶ A más de \$5.00 por cajetilla, si usted fuma una cajetilla por día, ahorraría más de \$1,800 cada año y más de \$18,000 en 10 años.
- ▶ ¿Qué más podría hacer usted con este dinero?



**U.S. Department of Health and Human Services**  
Public Health Service

ISSN 1530-6402  
Revised October 2008

(sigue a la vuelta)

# CINCO CLAVES PARA DEJAR DE FUMAR

# SU PLAN PARA VENCER EL TABACO



## 1. PREPÁRESE.

- ▶ Ponga una fecha y cúmplala - ¡Ni una fumada más!
- ▶ Piense en sus intentos previos. ¿Qué sirvió y qué no?

## 1. SU FECHA PARA DEJAR EL HÁBITO:

\_\_\_\_\_



## 2. OBTENGA APOYO Y ALIENTO.

- ▶ Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted va dejar de fumar.
- ▶ Hable con su doctor u otro profesional de salud.
- ▶ Obtenga apoyo individual o en grupos.
- ▶ Llame al “Smoking Quitline” al 1-800-QUIT NOW para obtener ayuda gratuita en su estado.

## 2. QUIÉN LO PUEDE AYUDAR:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 3. APRENDA NUEVOS HÁBITOS Y ESTRATEGIAS.

- ▶ Cuándo comience a dejar de fumar, cambie su rutina.
- ▶ Reduzca el estrés.
- ▶ Distráigase de los impulsos de fumar.
- ▶ Planee hacer algo agradable todos los días.
- ▶ Tome mucha agua u otros líquidos.
- ▶ Sustituya el fumar con alimentos de bajas calorías, como las zanahorias.

## 3. HÁBITOS Y ESTRATEGIAS QUE LE PUEDEN SERVIR:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 4. OBTENGA MEDICAMENTOS Y ÚSELOS CORRECTAMENTE.

- ▶ Pregunte a su profesional de salud qué medicamento sería mejor para usted:
- ▶ Bupropion SR—disponible por receta médica.
- ▶ Chicle de nicotina—disponible sin receta médica
- ▶ Inhalador de nicotina—disponible por receta médica.
- ▶ Rocío nasal de nicotina—disponible por receta médica.
- ▶ Parche de nicotina—disponible sin receta médica.
- ▶ Pastillas de chupar de nicotina—disponibles sin receta médica.
- ▶ Varenicilina—disponible por receta médica.

## 4. SU PLAN DE MEDICAMENTOS:

Medicamentos: \_\_\_\_\_

Instrucciones: \_\_\_\_\_



## 5. PREPÁRESE PARA UNA RECAÍDA O PARA SITUACIONES DIFÍCILES.

- ▶ Evite el alcohol.
- ▶ Tenga cuidado alrededor de otros fumadores.
- ▶ Mejore su estado de ánimo de maneras que no sean fumando.
- ▶ Coma sanamente y manténgase activo.

## 5. ¿CÓMO SE VA A PREPARAR?:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Dejar de fumar es difícil. Prepárese para el desafío, especialmente en las primeras semanas.**

Plan de seguimiento: \_\_\_\_\_

Otra información: \_\_\_\_\_

Consulta especializada: \_\_\_\_\_