



10 Consejos Para Dejar de Fumar

Los asesores de la Línea de Ayuda Para Fumadores de California comparten consejos para dejar de fumar con éxito.

1.

DECIDA PORQUE QUIERE DEJAR DE FUMAR

¿Quiere respirar mejor? ¿Vivir más años por su familia? ¿Ahorrar dinero? Anote lo que le motiva. Una razón importante puede ayudarle a empezar el proceso y a mantenerse sin fumar en los momentos difíciles.

2.

HAGA UN PLAN

Piense en sus razones para fumar: ¿El estrés? ¿Estar cerca de otros fumadores? ¿El alcohol? ¿Algo más? Planee mantenerse sin fumar en esos momentos. Mantenga las manos ocupadas y la mente distraída de los cigarrillos. Alternativas: tome agua, lave los trastes, platique con personas que no fuman.

3.

LLAME AL 1-800-45-NO-FUME.

Las personas que llaman a la Línea de Ayuda duplican sus probabilidades de dejar de fumar con éxito. Un asesor capacitado le ayudará a crear un plan personalizado para dejar de fumar y le brindará apoyo camino a su meta. ¡Es gratis y funciona!

4.

BUSQUE APOYO

Los estudios científicos han demostrado que el apoyo funciona. Platique con su familia y amistades sobre su plan para dejar de fumar. Déjeles saber cómo ellos le pueden ayudar.

5.

USE UN PRODUCTO DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

Los productos para dejar de fumar, como los chicles y parches de nicotina y otros medicamentos aprobados por el FDA (Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos) le pueden ayudar. Estos productos pueden reducir los síntomas de abstinencia y aumentan la probabilidad de dejar de fumar con éxito. Su plan de salud o Medi-Cal pudieran cubrir estos productos. Pregunte a su médico cuál es el producto adecuado para usted.

6.

HAGA SU CASA Y AUTOMOVIL UN ESPACIO LIBRE DEL CIGARRO.

Los espacios libres del cigarro le pueden ayudar a dejar de fumar. Su familia y amigos también disfrutarán de un aire más limpio y una vida más larga y feliz- ¡con su presencia!

7.

FIJE UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR.

Elija una fecha para dejar de fumar. Esto le hará sentir que su decisión es seria y lo (la) comprometerá a intentarlo.

8.

DEJE DE FUMAR EN LA FECHA QUE ELIGIO

Aunque suena obvio, fijar una fecha solo ayuda si hace el intento. Es bueno planear, pero hacer es aún mejor.

9.

IMAGINESE COMO UNA PERSONA LIBRE DEL CIGARRO

Después de dejar de fumar, decida: ¿Es usted un(a) fumador(a) que simplemente no fuma por ahora? O ¿Es usted una persona libre del cigarro? Para las personas libres del cigarro, fumar no es una opción en ninguna circunstancia. Visualícese como una persona libre del cigarro.

10.

SIGA INTENTANDO

La mayoría de las personas intentan dejar de fumar varias veces antes de tener éxito. Los tropiezos no se tienen que convertir en recaídas - pero si esto sucede, recuerde que cada intento le acerca más a su meta.

¡Si sigue intentando, lo va a lograr!

www.nofume.org

www.facebook.com/nobutts.org

www.twitter.com/1800NOBUTTS

Este material es disponible gracias a los fondos recibidos del Departamento de Salud Pública de California, bajo el contrato 09-13058 y de Primeros 5 California.