

Alameda Alliance for Health

Deje de fumar



Elaboración de un plan para dejar de fumar

Dejar el hábito requiere mucho trabajo y esfuerzo, pero sí es posible dejar de fumar. Puede usar esta guía para hacer un plan que le ayude a dejar de fumar. Hable con su médico para recibir apoyo y consejos.

Un plan personalizado para dejar de fumar para (nombre): _____

¿Quiere dejar de fumar?

- ✓ La nicotina es una adicción fuerte.
- ✓ Dejarla es difícil, pero no se rinda.
- ✓ Muchas personas lo intentan varias veces antes de lograr dejarla definitivamente.
- ✓ Con cada vez que intenta dejarla, es más probable que tenga éxito.

Buenas razones para dejar de fumar:

- ✓ Vivirá más tiempo y tendrá una vida más sana.
- ✓ La gente con la que vive, en especial sus hijos, será más sana.
- ✓ Tendrá más energía y respirará mejor.
- ✓ Disminuirá su riesgo de sufrir infartos, derrames o cáncer.
- ✓ Ahorrará dinero.

¿Necesita más ayuda?

Llame a Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con problemas auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

Consejos que le ayudarán a dejar de fumar:

- ✓ Deshágase de TODOS los cigarrillos y ceniceros en su casa, auto o lugar de trabajo.
- ✓ Pídale apoyo a su familia y a sus amigos.
- ✓ Manténgase en áreas en las que no se puede fumar.
- ✓ Respire profundamente cuando sienta el impulso de fumar.
- ✓ Manténgase ocupado.
- ✓ Establezca recompensas para sí mismo y disfrútelas con frecuencia.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_SC_QS PLAN 11/2020
HED SC-1 REVIEW 10/2020

1. Prepárese.



- ✓ Ponga una fecha para dejar de fumar y hágalo: ¡ni siquiera una bocanada!
- ✓ Piense en sus intentos anteriores por dejar de fumar. ¿Qué funcionó y qué no?

2. Reciba apoyo y motivación.



- ✓ Dígales a su familia, amigos y colegas de trabajo que va a dejar de fumar.
- ✓ Hable con su médico o con su proveedor de atención médica.
- ✓ Busque asesoría grupal, individual o por teléfono.

3. Aprenda nuevas habilidades y comportamientos.



- ✓ Cuando intente dejar el hábito por primera vez, cambie su rutina.
- ✓ Reduzca el estrés.
- ✓ Distráigase de los impulsos de fumar.
- ✓ Planee una actividad que disfrute para cada día.
- ✓ Beba mucha agua y otros líquidos.

4. Obtenga un medicamento y úselo correctamente.



- ✓ Hable con su proveedor de atención médica sobre qué medicamento es el que le funciona mejor a usted.
 - Bupropión SR
 - Chantix (vareniclina)
 - Goma de mascar de nicotina
 - Inhalador de nicotina
 - Pastillas de nicotina
 - Aerosol nasal de nicotina
 - Parche de nicotina

5. Prepárese para las recaídas o las situaciones difíciles.



- ✓ Evite el alcohol.
- ✓ Si convive con otros fumadores, trate de no quedarse demasiado tiempo con ellos.
- ✓ Si está enojado, molesto, triste o frustrado, ¡no fume! Intente hacer otras cosas para sentirse mejor, como salir a caminar.
- ✓ Lleve una dieta sana y manténgase activo.

1. Su fecha para dejar de fumar:

2. ¿Quién puede ayudarle?

3. Habilidades y comportamientos que puede usar:

4. Su plan de medicamentos:

Medicamentos: _____

Instrucciones: _____

5. ¿Cómo se preparará?
