

Usted puede dejar de fumar

APOYO Y CONSEJOS DE SU PROFESIONAL DE SALUD

UN PLAN PERSONALIZADO PARA VENCER EL TABACO: _____

¿QUIERE DEJAR DE FUMAR?

- ▶ Nicotina es un vicio poderoso.
- ▶ Dejar el tabaco es duro, pero no se rinda.
- ▶ Muchas personas lo intentan varias veces antes de vencerlo para siempre. Cada vez que usted intenta vencer el tabaco, es más probable que usted triunfe.

RAZONES BUENAS PARA DEJAR DE FUMAR:

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

DATOS PARA AYUDARLE 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 profundo cuando sienta la necesidad de fumar.
- ▶ Manténgase ocupado.
Recompéñese a menudo.

DEJE DE FUMAR Y AHORRE DINERO:

- ▶ A \$5.76 (2015 por cajetilla, si usted fuma una cajetilla por día, usted ahorraría \$2,100 cada año y \$21,000 en 10 años.
- ▶ ¿Qué más podría hacer usted con este dinero?



CINCO CLAVES PARA DEJAR DE FUMAR

SU PLAN PARA VENCER EL TABACO



1. PREPARESE.

- ▶ Establezca una fecha y no la cambie - ni un solo soplo!
- ▶ Piense en sus previos intentos. ¿Qué trabajó y qué no?

1. SU FECHA DE VENCER EL HABITO:



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 por medio de grupos, individuos o el teléfono.

2. QUIEN LO PUEDE AYUDAR:



3. APRENDA NUEVA HABILIDADES Y CONDUCTAS.

- ▶ Cuándo comience a dejar de fumar, cambie su rutina. Reduzca el stress.
- ▶ Distráigase de los impulsos de fumar. Planee hacer algo agradable todos los días. Beba mucha agua y otros líquidos.

3. HABILIDADES Y CONDUCTAS QUE USTED PUEDE UTILIZAR:



4. OBTENGA MEDICAMENTOS Y USELOS CORRECTAMENTE.

- ▶ Hable con su profesional de salud acerca de cuál medicamento sería mejor para usted:
- ▶ Bupropion SR
- ▶ Chicle de nicotina
- ▶ Inhalador de nicotina
- ▶ Rocío nasal de nicotina
- ▶ Parche de nicotina

4. SU PLAN DE MEDICAMENTOS:

Medicamentos: _____

Instrucciones: _____



5. ESTE PREPARADO PARA RECAER O PARA SITUACIONES DIFICILES.

- ▶ Evite el alcohol.
- ▶ Tenga cuidado alrededor de otros fumadores.
- ▶ Mejore su estado de ánimo en maneras que no incluya fumar.
- ▶ Coma una dieta saludable y permanezca activo.

5. ¿COMO SE VA PREPARAR?:

Dejar de fumar es difícil. Prepárese al desafío, especialmente en las primeras semanas.

Plan a seguir: _____

Otra información: _____

Referencia: _____