

Mi Plan para dejar de fumar



**Cada fumador es diferente.
Busque una manera de dejar
de fumar que funcione para usted.**

Esta guía puede ser su Plan para dejar de fumar.

Si se toma unos minutos para escribir su plan, logrará asumir las riendas.

Los primeros días y primeras semanas serán los más difíciles cuando trate de dejar de fumar. Es bueno que platique con la familia, los amigos y sus proveedores médicos acerca de su plan. Muchos lugares de trabajo cuentan con maneras gratuitas o de bajo costo para ayudarle a dejar de fumar.

La nicotina es una droga potente y sumamente adictiva. Los medicamentos hacen que el dejar de fumar sea más fácil, y con ellos ¡la probabilidad de que usted deje de fumar para siempre puede aumentar hasta el doble!

La siguiente es una lista de medicamentos que pueden ayudarle:

- Parches de nicotina (con receta y sin receta)
- Chicle de nicotina (de venta sin receta)
- Inhalador de nicotina (con receta)
- Pastillas de nicotina (de venta sin receta)
- Aerosol nasal de nicotina (con receta)
- Bupropion SR (con receta)

Fije la fecha para dejar de fumar dentro de las próximas dos semanas. Si usted fuma principalmente cuando está relajado o relacionándose con gente, elija un día entre semana. Si fuma principalmente mientras trabaja, elija un día de un fin de semana o durante unas vacaciones.

Mi fecha para dejar de fumar es: _____

Una vez que elija el día, ¡ya no lo cambie!

Identifique cuáles son sus razones personales para dejar de fumar. ¿Es para sentirse mejor? ¿Para dar un buen ejemplo a sus hijos? ¿Para ahorrar dinero?

Mis razones para dejar de fumar son:

Estrategias para superar las ansias de fumar.

¿Qué le hace querer fumar? ¿Es el estrés, o estar con otros fumadores o beber alcohol? Haga un plan sobre cómo va a evitar estas situaciones hasta que ya no sienta la necesidad de fumar.

Pida ayuda.

Piense en qué familiares, amigos o compañeros de trabajo podrían ayudarle. Platíquelos sobre su plan para dejar de fumar y pídeles que le ayuden a seguir estando sin fumar.

¿Quiere fumar? Espere un momento.

Las ansias se desvanecen en unos 20 minutos, tanto si fuma como si no fuma. Al cabo de dos semanas, las ansias empiezan a desaparecer. Añadir nuevas formas de manejar el estrés o nuevos pasatiempos puede servir para contener las ansias todavía más.

Hable con su proveedor médico.

Los medicamentos le pueden ayudar a dejar de fumar. Si fuma de manera continua a lo largo del día, el parche de nicotina podría ser lo adecuado para usted. Si fuma cuando está bajo estrés, los chicles o el aerosol de nicotina podrían funcionar mejor.



**1-877-YES-QUIT
(1-877-937-7848)
www.YesQuit.org**

Los síntomas de abstinencia y cómo contenerlos

“Estoy de mal humor y estresado.”

Reduzca el consumo de café y cafeína. Aspire profundamente 10 veces. Salga a caminar.

“No puedo dormir.”

Tome un baño caliente. Beba infusiones de hierbas o leche caliente antes de dormir. Lea. Apague su celular o la computadora.

“Tengo dificultad para concentrarme.”

Trate de desacelerar el ritmo de sus actividades durante las primeras dos semanas. Haga listas de las “cosas por hacer” y apéguese a ellas. Tómese descansos cuando lo necesite.

“Me da más hambre que de costumbre.”

Beba más agua. Coma alimentos sanos, que llenen y sean altos en proteínas. Coma lentamente refrigerios a base de frutas y verduras.

“Tengo estreñimiento.”

Coma más fruta fresca, verduras y granos integrales. A donde vaya, lleve siempre consigo una botella de agua y trate de beber de 4 a 6 vasos al día.

“Tengo la garganta rasposa, irritada.”

Tome sorbos de agua helada o té caliente. Lleve en su bolsillo algún dulce sin azúcar.

“Estoy más cansado que de costumbre.”

Tome una siesta rápida cuando pueda. Acuéstese temprano. Atienda las señales de su cuerpo y trate de no presionarse durante las primeras dos o tres semanas.

Esta guía le puede ayudar a dejar el tabaco, pero usted necesita crear un plan y dejar que otros le ayuden. Cada fumador es diferente, de modo que el plan que haga para dejar de fumar depende de usted. Dejar de fumar no es fácil, pero cada año ¡más de tres millones de personas encuentran la manera de lograrlo!

Dejar de fumar toma tiempo.

Puede que la primera vez que trate de dejar de fumar no lo logre. ¡Pero no se dé por vencido! Inténtelo de una manera diferente la próxima vez. Usted encontrará su propia manera de vivir libre del tabaco.

Pida ayuda.

Quienes logran dejar de fumar se benefician del apoyo de la familia y los amigos y sacan provecho de los programas de orientación. La Quitline de Texas ha capacitado a consejeros que están a su disposición cuando usted los necesite. Ellos hablan con usted sobre lo que necesita y sobre cómo hacer un plan para dejar de fumar que sea el más adecuado para usted.

1-877-YES-QUIT
(1-877-937-7848)
www.YesQuit.org



Texas Department of State
Health Services

Stock No. 4-196A rev. 06/17

¡Sí! Estoy listo para dejar de fumar.



¡Muy bien!

Lo más importante de todo lo que usted puede hacer para proteger su salud es dejar de fumar.

Necesitas un plan de acción y un poco de ayuda de gente amable.

877.YES.QUIT
YES QUIT
YESQUIT.ORG