

VENCER EL TABACO ES DURO Y REQUIERE UN GRAN 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?

- ▶ Nicotina es un vicio poderoso.
- ▶ Dejar el tabaco es duro, pero no se rinda.
- ▶ Muchas personas lo intentan 2 o 3 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.
- ▶ Recompénsese a menudo.

## DEJE DE FUMAR Y AHORRE DINERO:

- ▶ A \$3.00 por cajetilla, si usted fuma una cajetilla por día, usted ahorraría \$1,100 cada año y \$11,000 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

(próxima página)

# CINCO CLAVES PARA DEJAR DE FUMAR

# SU PLAN PARA VENCER EL TABACO



## 1. PREPARESE.

- ▶ Establezca una fecha y no la cambie - ni un solo sopro!
- ▶ 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—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.

## 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: \_\_\_\_\_

Clínico

Fecha