

Usted sí puede dejar de fumar

Apoyo y consejos de su médico

Un plan personalizado para: _____

¿Quiere usted dejar de fumar?

- La nicotina es una adicción fuerte.
- Mucha gente ha intentado cinco o seis veces antes de tener éxito.
- Cada vez que Ud. intenta, se aumenta la probabilidad de que tendrá éxito.

Buenos motivos para dejar de fumar

- Ud. vivirá una vida más larga y sana.
- Se mejorará también la salud de los con quienes vive.
- Tendrá más energía y respirará mejor.
- Se reduce el riesgo de infarto o ataque al corazón.

Consejos prácticos para ayudarle a dejar de fumar

- Tire TODOS sus cigarrillos, ceniceros, y cualquier otro tipo de tabaco que tiene en la casa.
- Pida el apoyo de sus familiares, amigos, y compañeros de trabajo.
- Evite los espacios públicos para fumadores.
- Respire profundamente cuando siente el impulso de fumar.
- Trate de entretenerse u ocupar el tiempo en los momentos aburridos.
- Cómprase una recompensa a veces, cuando la mereces.

Deje de fumar y así ahorre dinero

- Un paquete de cigarrillos cuesta aproximadamente \$6. Si usted fuma un paquete cada día, dejar de fumar resultará en \$2,220 de ahorros en un año.

Adaptado de:



U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
ISSN 1530-6402



Cinco consejos para dejar el tabaco

El plan suyo



1. Prepárese.

- Establezca una fecha para dejar de fumar, y ¡no se aparte de su plan!
- Piense en sus otros intentos de dejar de fumar ¿Qué funcionó la vez pasada? ¿Qué no funcionó?

1. Su fecha:



2. Busque apoyo de la gente en su vida.

- Dígales a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que está en el proceso de dejar de fumar.
- Notifique a su médico también.
- Busque terapia individual, en grupo, o por teléfono.

2. ¿Quién le puede ayudar con esto?



3. Aprenda nuevas habilidades y comportamientos

- Cuando por primera vez intenta Ud. a dejar de fumar, cambie su rutina.
- Reduzca el estrés en la vida.
- Distráigase del impulso de fumar.
- Haga alguna actividad divertida cada día.
- Tome mucho agua y otros líquidos.

3. Habilidades y comportamientos que Ud. puede usar:



4. Consiga medicamentos y utilícelos correctamente.

- Hable con su médico sobre el medicamento ideal para usted:
 - Bupropion SR (en venta bajo receta)
 - Chicle de nicotina (de venta libre)
 - Inhalador de nicotina (en venta bajo receta)
 - Atomizador nasal de nicotina (en venta bajo receta)
 - Parche de nicotina (de venta libre)
 - Pastilla de nicotina (de venta libre)
 - Varenicline (en venta bajo receta)

4. Su plan de medicamentos

Medicamentos: _____

Instrucciones: _____



5. Prepárese para la posibilidad de una recaída, o para situaciones difíciles.

- Evite el consumo de alcohol.
- Evite a los que fuman.
- Busque otras formas de mejorar su humor.
- Coma comida saludable y haga ejercicio.

5. ¿Cómo va a preparar usted?

Plan de seguimiento: _____

Otra información: _____

Referencia clínica: _____

Médico

Fecha