



# 10 Consejos Para Dejar de Fumar

Los asesores de la Línea de Ayuda Para Fumadores de California comparten consejos para dejar de fumar con éxito.

1.

## **DECIDA PORQUE QUIERE DEJAR DE FUMAR**

¿Quiere respirar mejor? ¿Vivir más años por su familia? ¿Ahorrar dinero? Anote lo que le motiva. Una razón importante puede ayudarle a empezar el proceso y a mantenerse sin fumar en los momentos difíciles.

2.

## **HAGA UN PLAN**

Piense en sus razones para fumar: ¿El estrés? ¿Estar cerca de otros fumadores? ¿El alcohol? ¿Algo más? Planee mantenerse sin fumar en esos momentos. Mantenga las manos ocupadas y la mente distraída de los cigarrillos. Alternativas: tome agua, lave los trastes, platique con personas que no fuman.

3.

## **LLAME AL 1-800-45-NO-FUME.**

Las personas que llaman a la Línea de Ayuda duplican sus probabilidades de dejar de fumar con éxito. Un asesor capacitado le ayudará a crear un plan personalizado para dejar de fumar y le brindará apoyo camino a su meta. ¡Es gratis y funciona!

4.

## **BUSQUE APOYO**

Los estudios científicos han demostrado que el apoyo funciona. Platique con su familia y amistades sobre su plan para dejar de fumar. Déjeles saber cómo ellos le pueden ayudar.

5.

## **USE UN PRODUCTO DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR**

Los productos para dejar de fumar, como los chicles y parches de nicotina y otros medicamentos aprobados por el FDA (Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos) le pueden ayudar. Estos productos pueden reducir los síntomas de abstinencia y aumentan la probabilidad de dejar de fumar con éxito. Su plan de salud o Medi-Cal pudieran cubrir estos productos. Pregunte a su médico cuál es el producto adecuado para usted.

6.

## **HAGA SU CASA Y AUTOMOVIL UN ESPACIO LIBRE DEL CIGARRO.**

Los espacios libres del cigarro le pueden ayudar a dejar de fumar. Su familia y amigos también disfrutarán de un aire más limpio y una vida más larga y feliz- ¡con su presencia!

7.

## **FIJE UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR.**

Elija una fecha para dejar de fumar. Esto le hará sentir que su decisión es seria y lo (la) comprometerá a intentarlo.

8.

## **DEJE DE FUMAR EN LA FECHA QUE ELIGIO**

Aunque suena obvio, fijar una fecha solo ayuda si hace el intento. Es bueno planear, pero hacer es aún mejor.

9.

## **IMAGINESE COMO UNA PERSONA LIBRE DEL CIGARRO**

Después de dejar de fumar, decida: ¿Es usted un(a) fumador(a) que simplemente no fuma por ahora? O ¿Es usted una persona libre del cigarro? Para las personas libres del cigarro, fumar no es una opción en ninguna circunstancia. Visualícese como una persona libre del cigarro.

10.

## **SIGA INTENTANDO**

La mayoría de las personas intentan dejar de fumar varias veces antes de tener éxito. Los tropiezos no se tienen que convertir en recaídas - pero si esto sucede, recuerde que cada intento le acerca más a su meta.

*¡Si sigue intentando, lo va a lograr!*

[www.nofume.org](http://www.nofume.org)

[www.facebook.com/nobutts.org](https://www.facebook.com/nobutts.org)

[www.twitter.com/1800NOBUTTS](https://www.twitter.com/1800NOBUTTS)

Este material es disponible gracias a los fondos recibidos del Departamento de Salud Pública de California, bajo el contrato 09-13058 y de Primeros 5 California.