

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Fumar: Consejos para dejar el hábito

¿Sabía usted? La mayoría de las personas que fuman quiere dejarlo. Sin embargo, la mayoría de los ex fumadores intentaron varias veces antes de dejarlo para siempre.

Esté listo para intentarlo nuevamente. ¡No se rinda! Muchas personas lo intentan varias veces antes de dejar de fumar definitivamente.

Ayuda para dejar de fumar, de día o de noche

Para obtener ayuda, puede llamar a la línea nacional para dejar de fumar. El número es gratuito:
1-800-784-8669.¹



Por qué es difícil dejar de fumar

La nicotina que contienen los cigarrillos es adictiva. Ésta es una droga fuerte que lo hace sentir mejor y más alerta. Fumar se convierte en un hábito. Puede fumar cuando bebe café o después de las comidas. Estas cosas pueden dificultar dejar de fumar. No obstante, dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por usted y su familia.

Razones por las que muchas personas quieren dejar de fumar

- Mejor salud (menos posibilidades de cáncer, enfermedad pulmonar y cardíaca).
- Sentirse mejor.
- Verse mejor.
- Ser un ejemplo para los hijos o nietos.

Medicamentos que ayudan a dejar de fumar

- Los productos de reemplazo de la nicotina son maneras de consumir nicotina sin fumar. Puede elegir goma de mascar, spray nasal o parches.
- También existen otros medicamentos que puede tomar. Éstos le ayudan a resistir los deseos de fumar y se venden sólo con receta.
- Hable con su médico sobre qué medicamentos funcionarían mejor para usted. Tómelos tal como su médico lo indica.
- Algunas personas no deben tomar medicamentos para dejar de fumar. Asegúrese de consultar con su médico antes de tomar cualquier medicamento de venta sin receta médica.



Fumar: Consejos para dejar el hábito

Lista de control para dejar de fumar

Prepárese. Escriba las 3 principales razones por las que quiere dejar de fumar. Quiero dejar de fumar porque:

1. _____
2. _____
3. _____

Obtenga ayuda de su médico. Pídale a su médico que le ayude a crear un plan para dejar de fumar. Pregunte sobre orientación o grupos de apoyo. Pregunte sobre medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Éstos ayudan a muchas personas a dejar de hacerlo.

Obtenga el apoyo de otras personas. Sus probabilidades de dejar de fumar son mucho mayores si cuenta con apoyo de:

La familia, los amigos y compañeros de trabajo. Dígalas a las personas que va a dejar de fumar. Pídale que no fumen cerca suyo ni dejen cigarrillos donde pueda verlos.

Orientación o grupos de apoyo. Pregunte a su médico si hay grupos para dejar de fumar a los que se pueda unir. Muchos grupos son gratuitos.

Fije una fecha para dejar de fumar. Elija una fecha que le dé tiempo para prepararse y que no esté relacionada con estrés, como la fecha de entrega de un trabajo. **Mi fecha para dejar de fumar:**

Planifique ser una persona que no fume. Anote los momentos en los que posiblemente desee fumar. Anote lo que hará en lugar de ello. **Momentos en los que posiblemente desee fumar:**

Lo que haré en su lugar:

Elimine y limpie.

Justo antes de su fecha para dejar de fumar:

- Deshágase de todos los cigarrillos, encendedores y ceniceros.
- Lave su ropa. Aspire su casa y automóvil.

Deje de fumar completamente en su fecha para hacerlo.

Ni siquiera una calada.

Manténgase sin fumar haciendo estas cosas:

- **Manténgase alejado del humo.** No deje que las personas fumen en su casa. No vaya donde hay personas fumando.
- **Distráigase.** Ocúpese de algo y manténgase ocupado.
- **Reduzca o evite el alcohol.**
- **Tenga sustitutos a mano.** Use goma de mascar, caramelos duros o bastones de zanahoria.
- **Cambie sus rutinas.** Tome una nueva ruta para ir al trabajo. Salga a caminar después del almuerzo en lugar de fumar.
- **Reduzca el estrés.** Tome un baño caliente. Camine con un amigo.
- **Haga ejercicios y consuma una dieta saludable.**
- **Haga algo divertido todos los días.** Recompénsese por no fumar.
- **Tome los medicamentos de la forma en que su médico le indica.**

Referencias

1. "National Network of Tobacco Cessation Quitlines" [Línea de ayuda para dejar de fumar de la Red Nacional para Dejar de Fumar (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: http://smokefree.gov/pop_800.html. Fecha de acceso: 26 de junio de 2007.

Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.