

Consejos para dejar de fumar

Dibuje un círculo alrededor de uno o dos consejos que le resulten útiles.

- ✓ **Establezca un objetivo para dejar de fumar por completo.**
Trate de no aspirar siquiera una bocanada después de su fecha de cesación de fumar.
- ✓ **Piense en las ocasiones en que Usted intentó dejar de fumar en el pasado.**
¿Que cosas le funcionaron? ¿Cuales fueron los impedimentos?
- ✓ **Prevea los factores desencadenantes y los desafíos.** Quizás le guste fumar cuando bebe café o después de una comida. Piense en hacer algo distinto en esas ocasiones.
- ✓ **Limite el consumo de alcohol mientras esté tratando de dejar de fumar.**
Muchas personas encuentran que fuman cuando beben o viceversa.
- ✓ **Limite el contacto con otros fumadores.** ¡Anime a sus familiares y amigos que fuman a que dejen de fumar con Usted!
- ✓ **Considere participar en el plan Quit (QuitPlan)**
(1-888-354-7526) para que lo llamen por teléfono o le manden textos de apoyo (todo ello es gratis)



MI META PARA ESTA SEMANA

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

¡Queremos colaborar con Usted para ayudarle a alcanzar sus metas!

¿Quiere Usted recibir apoyo adicional, como ser obtener productos de reemplazo de la nicotina (goma de mascar o parches) o acceder a otras opciones de terapia? Hable con su proveedor o proveedora médica de cabecera.

Quando Usted deja de fumar:

En 20 minutos, su corazón regresa a un ritmo normal.

En un día, su monóxido de carbono regresa a la normalidad.

En 2-3 semanas, Usted baja su riesgo de tener un ataque al corazón.



Stephanie A. Hooker, Ph.D. MPH
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP
Universidad de Minnesota
Mayo de 2019

Proyecto respaldado por el Centro Académico de Salud de la Universidad de Minnesota

Recurso adaptado de la publicación de Fiore et. al. (2008) Clinical practice guideline: Treating tobacco use and dependence (Guía para la práctica clínica: Dando tratamiento al uso y dependencia del tabaco), actualización de 2008.

Dejando de Fumar



CHANGE that MATTERS

Promoting Healthy Behaviors

Mi plan para dejar de fumar

El uso de tabaco le puede aumentar su riesgo de tener muchos problemas de salud, incluyendo:

- Falta de aire
- Infecciones y enfermedades pulmonares
- Ataques al corazón y derrames cerebrales
- Cáncer
- Daño a niños (por el humo de segunda mano de los cigarrillos) y al embarazo



Dejar de fumar trae muchos beneficios.

¿Cuáles de estos beneficios le resultan más importantes a Usted?

- Mejor salud en general
- Los alimentos saben y huelen mejor
- Ahorrar dinero
- Sentirse mejor sobre sí mismo
- La casa, el carro, la ropa y el aliento huelen mejor
- Dar el buen ejemplo a otras personas
- Tener bebés y niños más sanos
- Desempeñarse mejor cuando hace actividades físicas
- Tener los dientes más blancos y tener menos arrugas

¿Cómo relaciona Usted el dejar de fumar con las cosas que realmente le importan en su vida?

Por ejemplo: Es importante para mí ser buena mamá. Quiero dejar de fumar para ser un buen modelo para mis hijos.

En una escala del 1 al 10, cuán listo o lista está Usted para dejar de fumar?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada Totalmente

Puede ser útil fijar una fecha para dejar de fumar. Mi fecha de cesación de fumar es _____

Muchas personas tienen “factores desencadenantes” que les hacen fumar. Estos factores pueden ser personas, lugares, ciertas actividades, horas del día, o sentimientos que desencadenan la urgencia de fumar. ¿Cuáles son sus factores desencadenantes?

Dejar de fumar puede ser duro! Marque aquí las barreras que le pueden resultar difíciles a Usted:

- Síntomas de abstinencia
- Temor al fracaso
- Aumento de peso
- Carencia de apoyo
- Depresión o manejo del estrés
- Disfrute del tabaco
- Estar con otros fumadores
- No saber como dejar de fumar
- Otras barreras: _____

Tener un plan puede facilitar el control de los deseos urgentes de fumar. Cuando Usted siente la urgencia de fumar, ¿qué otras cosas podría hacer? ¿Cómo puede Usted evitar sus factores desencadenantes?

¿Quién le puede ayudar a dejar de fumar?

VOY A DEJAR DE FUMAR

