

LOS 10 MEJORES CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

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



LINEA DE AYUDA
PARA FUMADORES
DE CALIFORNIA
1-800-45-NO-FUME

Inscríbase en línea en
www.nofume.org

- 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 cigarrillo 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 cigarrillo? Para las personas libres del cigarrillo, fumar no es una opción en ninguna circunstancia. Visualícese como una persona libre del cigarrillo.
- 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.