



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!

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.

 www.nofume.org

 www.facebook.com/nobutts.org

 www.twitter.com/1800NOBUTTS