

# Tips to Stop Smoking

## Plan

- **Make a list of all the reasons you want to quit.** Write down your reasons and carry them with you. Read them when you feel the urge to smoke.
- **Set a goal.** Make a plan to reduce the number of cigarettes you smoke in a day. Set a start and finish date.
- **Record your smoking habits.** Keep a record of when and where you smoke, and the reasons why.

## Support

- **Get support.** Ask your friends and family to help you stop smoking. Call them or talk to them when you have the urge to smoke.
- **Team up with someone to quit smoking.** Look for a family member or friend who also wants to quit. You can give support and share helpful tips with one another.
- **Don't give up.** A step backward doesn't mean failure. Begin again and don't look back.
- **Reward yourself.** Keep track of the money you save and reward yourself with something nice.
- **Still need help?** Ask your doctor about medication.

## Manage

- **Replace the urge to smoke.** Try chewing sugarless gum or mints. Keep celery, carrots, rice cakes and other chewy, low calorie snacks handy.
- **Find something new to do.** Keep yourself busy and happy with a new hobby or project.
- **Exercise.** Exercising three or more times a week reduces your urge to smoke and boosts your confidence.
- **Get rid of smoking reminders.** Don't keep your cigarettes handy. Put them in a place you wouldn't normally use. Throw away all ashtrays, lighters and matches.
- **Choose "no smoking" areas** – Spend more time in places where smoking is not allowed.
- **Manage your stress.** Work to change or accept some of the problems that give you the urge to smoke.
- **Remember the facts.** Smoking causes cancer and harms the health of the people you smoke around.



For more information, call the Health Education Information Line at **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**) or visit **www.CalVivaHealth.org**.

# Sugerencias para Dejar de Fumar

## Plan

- **Haga una lista de todos los motivos por los que desea dejar de fumar.** Escriba sus motivos y lleve la lista con usted. Léalos cuando sienta ansias de fumar.
- **Establezca una meta.** Elabore un plan para reducir la cantidad de cigarrillos que fuma por día. Fije una fecha de comienzo y de finalización.
- **Registre sus hábitos de consumo de tabaco.** Lleve un registro de cuándo y dónde fuma, y de los motivos por los que lo hace.



Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**) o visite **www.CalVivaHealth.org**.

## Apoyo

- **Obtenga apoyo.** Pida a sus amigos y familiares que le ayuden a dejar de fumar. Llámelos o hable con ellos cuando sienta ansias de fumar.
- **Únase a alguien para dejar de fumar.** Busque un familiar o un amigo que también desee dejar de fumar. Pueden apoyarse mutuamente y compartir sugerencias útiles entre ustedes.
- **No se rinda.** Un paso hacia atrás no significa fracaso. Comience de nuevo y no piense en lo que sucedió.
- **Prémiese.** Lleve un registro del dinero que ahorra y prémiese con algo agradable.
- **¿Aún necesita ayuda?** Consulte a su médico sobre la posibilidad de tomar algún medicamento.

## Manejo

- **Reemplace las ansias de fumar.** Pruebe con goma de mascar sin azúcar o pastillas de menta. Tenga a mano apio, zanahorias y galletas de arroz, así como otros refrigerios de bajas calorías que se puedan masticar.
- **Busque una actividad nueva.** Manténgase ocupado y feliz con un nuevo pasatiempo o proyecto.
- **Haga ejercicio.** Hacer ejercicio tres veces por semana o más reduce las ansias de fumar y aumenta su confianza.
- **Deshágase de las cosas que le recuerden el hábito de fumar.** No deje a mano sus cigarrillos. Guárdelos en un lugar que habitualmente no usaría. Deseche todos los ceniceros, encendedores y fósforos.
- **Elija áreas para “no fumadores”.** Pase más tiempo en lugares en los que no está permitido fumar.
- **Maneje el estrés.** Intente cambiar o aceptar algunos de los problemas que le causan las ansias de fumar.
- **Recuerde los datos.** El consumo de tabaco produce cáncer y daña la salud de las personas que están cerca de usted.

