

# Recomendaciones Útiles para Dejar de Fumar

ABANDONAR EL HÁBITO NO ES NADA FÁCIL, PERO ESTOS CONSEJOS LO AYUDARÁN.

## Consejos para dejar de fumar



### PLAN

- **Enumere todos los motivos por los que quiere dejar de fumar.** Haga una lista de motivos y llévela con usted. Cuando sienta ganas de fumar, léala.
- **Defina un objetivo.** Haga un plan para reducir la cantidad de cigarrillos que fuma por día. Defina una fecha de inicio y fin.
- **Registre su hábito de fumar.** Mantenga un registro de cuándo, dónde y por qué fuma.
- **Hable con su médico.** Consulte sobre herramientas de ayuda para dejar de fumar, como parches y gomas de mascar. Podrían tener cobertura como beneficios.



### APOYO

- **Obtenga apoyo.** Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden a dejar de fumar. Llámelos o hable con ellos cuando sienta ganas de fumar.
- **Alíese con alguien para dejar de fumar.** Busque un familiar o amigo que también quiera abandonar el hábito. Pueden apoyarse el uno al otro y compartir consejos útiles.
- **No se rinda.** Una recaída no implica el fracaso. Empiece de nuevo y no mire hacia atrás.
- **Recompénsese.** Lleve un registro del dinero que ahorra y regálese algo lindo como recompensa.



- **Llame a una línea de ayuda.** Esto duplica sus posibilidades de abandonar el hábito para siempre. Inscríbase en programas gratuitos para dejar de fumar y de vapear. Tiene disponibles opciones de asesoramiento y mensajes de texto. Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California, al 1-800-NO-BUTTS.

(continúa)



## CONTROL

- **Reemplace las ganas de fumar.** Mastique caramelos de menta o goma de mascar sin azúcar. Tenga a mano apio, zanahorias, galletas de arroz y otros bocadillos masticables de bajas calorías.
- **Busque una actividad nueva.** Manténgase ocupado y feliz con un pasatiempo o un proyecto nuevos.
- **Haga ejercicio.** Hacer actividad física tres veces a la semana o más ayuda a reducir las ganas de fumar y aumenta la confianza.
- **Elimine aquello que le recuerde el hábito.** No tenga los cigarrillos a mano. Guárdelos en un lugar que normalmente no use. Deshágase de ceniceros, encendedores y cerillas.
- **Elija lugares “para no fumadores”.** Pase más tiempo en lugares donde no se permite fumar.
- **Controle el estrés.** Esfuércese por cambiar o aceptar algunos de los problemas que le despiertan las ganas de fumar.
- **Recuerde los hechos.** Fumar provoca cáncer y daña la salud de las personas que están cerca cuando fuma.



Para obtener más información, llame a la Línea de Información para Educación sobre Salud, al 1-800-804-6074 (TTY: 711) o visite [www.CalVivaHealth.org](http://www.CalVivaHealth.org).

Línea de Ayuda para Fumadores de California:  
1-800-NO-BUTTS  
o 1-800-662-8887.  
[www.nobutts.org](http://www.nobutts.org).  
Los asesores atienden los días laborables de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. y los fines de semana de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.  
O bien, haga consultas en línea durante las 24 horas, 7 días de la semana.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones del proveedor de atención de salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.