

LOS 10 MEJORES CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

Los asesores de
Kick It California
comparten consejos
para dejar de fumar
con éxito.

KICK/IT
California

Inscríbese en línea en
www.kickitca.org/es

    @kickitca

Material financiado por el Departamento de
Salud Pública de California y por First 5 California.

- 1. ENCUESTRE UNA RAZÓN PARA DEJAR DE FUMAR**
¿Quiere respirar mejor? ¿Vivir más años con su familia? ¿Ahorrar dinero? Anote lo que le motiva. Encontrar una razón de peso puede ayudarlo a empezar el proceso y a mantenerse sin fumar en los momentos difíciles.
- 2. HAGA UN PLAN**
Piense en los detonantes que le provocan fumar: ¿El estrés? ¿Estar cerca de otros fumadores? ¿El alcohol? ¿Algo más? Planifique como mantenerse sin fumar en esos momentos. Mantenga las manos y la mente ocupadas para no pensar en el tabaco. Por ejemplo, tome agua, lave los platos, hable con personas que no fuman.
- 3. LLAME AL 1-800-600-8191**
Las personas que llaman a Kick It California duplican sus posibilidades de dejar de fumar con éxito. Un asesor capacitado le ayudará a crear un plan personalizado para dejar de fumar y le brindará apoyo en su proceso por dejarlo. ¡Es gratis y funciona!
- 4. BUSQUE APOYO**
Estudios científicos han demostrado que el apoyo de otras personas en el proceso por dejarlo funciona. Hable con su familia y amistades acerca de su plan para dejar de fumar. Hágales saber como pueden ayudarlo.
- 5. USE UN PRODUCTO DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR**
Los productos para dejar de fumar, como los chicles, parches de nicotina y otros medicamentos aprobados por el Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos (FDA) pueden ser de ayuda. Estos productos pueden reducir los síntomas de abstinencia y aumentan la probabilidad de dejar de fumar con éxito. Es posible que su seguro médico o Medi-Cal cubran el costo. Pregunte a su médico qué producto es el más adecuado para su situación.
- 6. CONVIERTA SU CASA Y AUTÓMOVIL EN ESPACIOS LIBRES DE HUMO**
Los espacios libres de humo pueden ayudarlo a dejar de fumar. Su familia y amigos también disfrutarán de un aire más limpio y de una vida más larga y feliz, ¡con su presencia!
- 7. MARQUE UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR**
Elija una fecha para dejar de fumar. Esto le hará sentir que su decisión es seria y eso le comprometerá a intentarlo.
- 8. DEJE DE FUMAR EN LA FECHA QUE ELIGIÓ**
Fijar una fecha solo ayuda si realmente lo intenta. Planear es bueno, pero llevar a cabo una acción es aún mejor.
- 9. IMAGÍNESE COMO UNA PERSONA LIBRE DE HUMO**
Después de dejar de fumar, decida: ¿es usted una persona fumadora que simplemente no fuma por ahora? o ¿es usted una persona libre del tabaco? Para las personas libres del tabaco, fumar no es una opción en ninguna circunstancia. Visualícese como una persona no fumadora.
- 10. SIGA INTENTÁNDOLO**
La mayoría de las personas intentan dejar de fumar varias veces antes de tener éxito. Los tropiezos no tienen por que convertirse en recaídas, pero si esto sucediera, recuerde que cada intento le acerca más a su meta.

¡Siga intentándolo y lo logrará!