



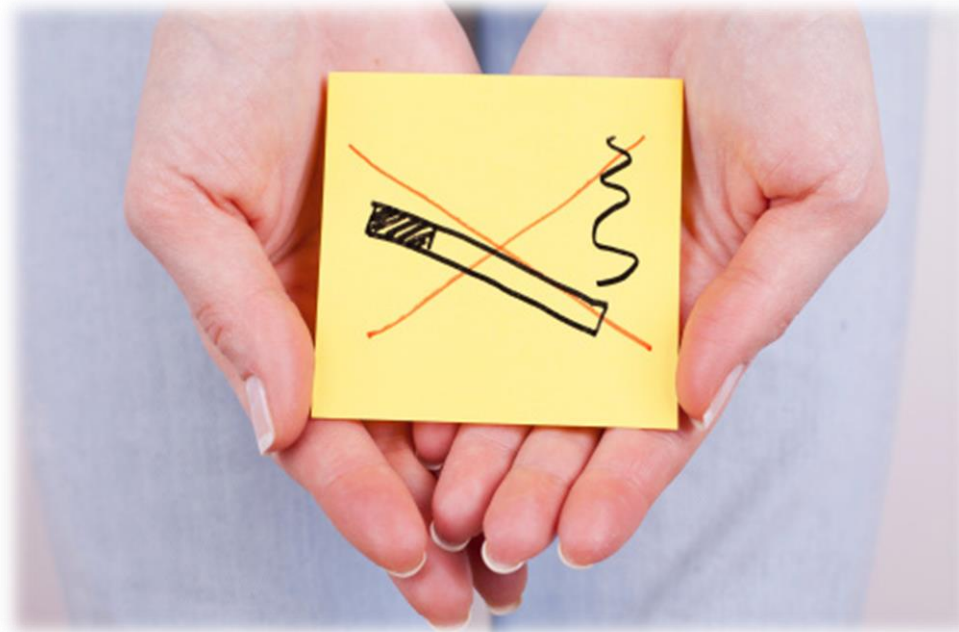
Deje de Fumar

---

life  beats

# Deje de Fumar

El consumo de cigarrillos es uno de los hábitos más adictivos y es uno de los más fatales. La mitad de los fumadores mueren prematuramente en promedio ocho años antes que las personas que no fuman. La buena noticia es que la mitad de todas las personas que han fumado han dejado ese mal hábito. Usted también lo puede hacer!



# Pasos para Dejar de Fumar

## Desarrolle un Plan

Considere opciones como los grupos de autoayuda, consejeros, ejercicios de relajación, técnicas de aversión, hipnotismo, y parches o goma de mascar de nicotina. Si quiere información específica de estas opciones, consulte a su médico. También puede platicar con personas que han dejado de fumar exitosamente acerca de las estrategias que les sirvieron.

## Tenga un sistema de apoyo

Pídale a su familia, amigos y compañeros de trabajo su apoyo y paciencia. Explíqueles que puede que este irritable por un tiempo. Otra fuente de recursos son programas de ayuda.

## Déjelo por completo

La mayoría de los exfumadores dejador de fumar por completo. Disminuir el consumo simplemente refuerza el hábito, y cambiar a cigarros con menos alquitrán por lo general provoca fumar mas cigarros o inhalar mas profundamente.

## Sea Positivo

Cuando este tentado a encender un cigarro, deténgase y piense en los beneficios que tiene el no fumar. Por ejemplo: reduce en gran cantidad el riesgo a contraer cáncer de pulmón y/o enfermedades del corazón.

# Lo Básico para Dejar de Fumar

- Hay varias formas en las que puede dejar de fumar. También hay recursos que le pueden ayudar. Su familia, amigos y compañeros de trabajo pueden brindarle apoyo. Pero para lograrlo, tiene que querer dejar de fumar.
- La mayoría de las personas que han dejado de fumar, fallaron por lo menos una vez en el pasado. No trate de ver intentos fallidos como fracasos, véalos como un aprendizaje.
- Es difícil dejar de fumar o usar tabaco sin humo. Pero todos lo pueden lograr.



# Síntomas comunes después de que ha dejado de Fumar

- Un intenso anhelo por nicotina
- Ansiedad, tensión, inquietud, frustración o impaciencia
- Dificultad para concentrarse
- Somnoliento o dificultad para dormir, así como malos sueños o pesadillas
- Dolores de cabeza
- Aumento de apetito y aumento de peso
- Irritabilidad o depresión

*La severidad de sus síntomas depende de cuanto tiempo lleva fumando. La cantidad de cigarros que fumaba por día también es parte de esto.*



# ¿Listo para dejar de Fumar?

- **Establezca una fecha.** Deje de fumar por completo ese día. Antes de su fecha limite, reduzca el consumo de sus cigarros.
- **Enliste las razones por las cuales quiere dejar de fumar.** Incluya tanto como beneficios de corto y largo plazo.
- **Identifique los motivos por los cuales tiende a fumar.** Por ejemplo, ¿tiende a fumar cuando se siente estresado o decaído? ¿Cuándo toma café? ¿Cuándo esta aburrido? ¿Cuándo maneja? ¿Después de su comida? ¿Cuándo esta con otros fumadores?
- **Coméntele a su familia, amigos y compañeros de trabajo sus planes de dejar de fumar.** Dícales la fecha en la que quiere dejar de fumar. Esto puede ayudar ya que entenderán por lo que esta pasando especialmente cuando este de mal humor.
- **Deshágase de todos sus cigarros antes de la fecha limite.** Limpie todo lo que huelga a cigarro, como su ropa y sus muebles.



# Desarrolle un Plan

- Haga un plan de lo que va a hacer en lugar de fumar en los momentos en los que desee fumar.
- Sea lo mas especifico posible. Por ejemplo, tome té en lugar de café, o tome una caminata cuando se sienta estresado.
- Desehgase de los ceniceros y colillas del carro. Ponga pretzels o dulces macizos como remplazo. Pretenda fumar con un popote o pajilla.
- Busque actividades que se enfoquen en sus manos y su mente. Pero asegúrese de que no sean costosas o le hagan subir de peso. Solitario, tejer, cocer, y rompecabezas como sopa de letras le pueden ayudar.
- Si por lo general fuma después de comer, busque otras formas de terminar su comida. Coma una fruta. Levántese y haga una llamada. Tome una caminata (una buena distracción que también quema calorías).



# Cambie su Estilo de Vida

- Haga otros cambios en su estilo de vida. Cambie su horario y sus hábitos. Coma a diferentes horas o coma comidas pequeñas varias veces al día en lugar de tres comidas grandes. Siéntese en una silla diferente o incluso en una habitación diferente.
- Satisfaga sus hábitos orales de otras formas. Coma apio, u otra botana de baja caloría. Mastique gomas de mascar sin azúcar. Chupe una barra de canela.
- Atienda lugares públicos y restaurantes donde fumar este prohibido fumar.
- Coma regularmente y no coma en exceso o demasiadas cosas dulces.
- Haga más ejercicio. Tome caminatas o ande en bicicleta. Ejercitarse ayuda a aliviar los impulsos a querer fumar.





# Tenga Metas

- Establezca metas a corto plazo para dejar de fumar y recompéñese asimismo cuando lo consiga. Ponga a diario, en una jarra el dinero que usaría para comprar cigarros. Después compre algo que le guste.
- Trate de no pensar en todos los días que le faltan sin fumar. Tómelo un día a la vez.
- Incluso solo un cigarro o una inhalación le hará querer mas cigarros de una forma más fuerte. De cualquier forma, es normal cometer errores. Así que si tuvo un cigarro, no necesita tomar un segundo.



# Otros Consejos

- Inscríbase en programas para dejar de fumar. Hospitales, departamentos de Salud, centros comunitarios, incluso áreas de trabajo ofrecen programas.
- Consulte con su proveedor de salubridad acerca de medicamentos con prescripción que sean seguros y apropiados para usted..
- Aprenda acerca de parches, espray y goma de mascar con nicotina. Vea también la terapia de remplazo de nicotina.
- Sobre todo, no se desanime si no logra dejar de fumar al primer intento. La adicción a la nicotina es un hábito difícil de romper. Intente algo diferente la próxima vez. Cree nuevas estrategias, e intente nuevamente. Mucha gente lo intenta varias veces antes de romper con el hábito.

# Recursos

## Sitios Web & Links

- [LifeBeats Smoking, Drug, and Alcohol Abuse Page](#)
- [WHO Tobacco Free Initiative](#)
- <http://www.nhs.uk/smokefree>



# Recursos – U.S.



## Sitios Web & Links

- The American Cancer Society's web site, [www.cancer.org](http://www.cancer.org), is an excellent resource for smokers who are trying to quit. The Great American Smokeout can also help some smokers in the U.S. kick the habit.
- [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)
- [www.cis.nci.nih.gov](http://www.cis.nci.nih.gov)
- Employees in the U.S. may also be eligible to participate in the Quit for Life program. Click [Quit for Life](#) for more information.

Siempre recuerde Revisar las Señales

# Revisa las Señales

## análisis de prevención



**¿QUÉ PUEDE PASAR?**

**¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TOMAR?**

**¿PUEDO HACER EL TRABAJO CON SEGURIDAD?**

**Objetivo – Empezar y poder terminar**