



California  
Smokers'  
Helpline

# LOS 10 MEJORES CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

LOS ASESORES DE LA LÍNEA DE AYUDA PARA FUMADORES DE CALIFORNIA PROPORCIONAN SUS 10 MEJORES CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR CON ÉXITO.

“Dejar de fumar puede ser una labor abrumadora,” dijo el Dr. Gary Tedeschi, Director Clínico de la Línea de Ayuda Para Fumadores. “Si toma pasos pequeños, dejar de fumar puede ser más fácil.”



1-800-NO-BUTTS • [www.nobutts.org](http://www.nobutts.org)

1.

## DECIDA PORQUE QUIERE DEJAR DE FUMAR

¿Quiere mejorar su energía? ¿Ahorrar dinero? Anote lo que le motiva. Una razón fuerte le puede ayudar a empezar el proceso y le ayudará a quedarse sin fumar cuando sienta la tentación de hacerlo.

2.

## HAGA UN PLAN

Piense en los momentos durante el día en que quiere fumar. Tenga un plan para esos momentos, mantenga sus manos ocupadas y su mente distraída. Los detonantes comunes son estrés, alcohol y socializar. ¿Cuál es su plan para mantenerse sin fumar durante esos momentos? Ejemplos: tomar agua, socializar 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 en el camino a su meta. ¡Es gratis y funciona!

4.

## BUSQUE EL APOYO DE AMISTADES Y FAMILIARES

Platique sobre su plan para dejar de fumar con las personas de confianza. Dígalas cómo le pueden ayudar. A cambio, ellos podrán disfrutar de un aire más limpio y una vida más larga y feliz- ¡con su presencia en ella!

5.

## USE UN PRODUCTO DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

La terapia de reemplazo de nicotina y otros medicamentos aprobados por el Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) le pueden beneficiar. Estos productos pueden ser disponibles por medio de su seguro médico o por sus beneficios de Medi-Cal. Los productos como los parches de nicotina y los chicles de nicotina reducen los síntomas de la abstinencia e incrementan las probabilidades de dejar de fumar con éxito. Pregunte a su médico cuál es el producto adecuado para usted.

6.

## HAGA DE SU HOGAR Y AUTOMÓVIL UN ESPACIO LIBRE DEL HUMO DEL CIGARRO.

Esto le ayudará a mantenerse sin fumar y a medida que su sentido del olfato vaya mejorando, su nariz se lo agradecerá.

7.

## FIJE UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

Elija una fecha para dejar de fumar. Esto demostrará que su decisión es seria.

8.

## DEJE DE FUMAR EN LA FECHA QUE ELIGIÓ

¿Esto suena obvio verdad? Fijar una fecha para dejar de fumar es útil, pero solamente si en realidad lo intenta. Es bueno planear, pero hacer, es aún mejor.

9.

## IMAGÍNESE A SÍ MISMO COMO UNA PERSONA LIBRE DEL CIGARRO

Después que deje de fumar, usted tiene que tomar la decisión. ¿Es usted una persona 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 persona intentan varias veces antes de dejar de fumar con 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, va a tener éxito!

This material made possible by funds received from the California Department of Public Health and from First 5 California