

Usted Puede Dejar de Fumar!

(You Can Quit Smoking!)



IH-IV-13
R.D. 5/07
Pág 1 de 2

Llame a Parkland's Smoking Cessation Clinic al (214) 590-5603

Si está tratando de dejar de fumar:

Felicitaciones! Usted ha escogido ayudarse a sí mismo a ser más saludable! Los cigarrillos llevan nicotina a su cuerpo, brea, monóxido de carbono y otros irritantes. Sus pulmones, corazón y vasos sanguíneos podrán funcionar mejor sin esos venenos.



Hay muchas formas diferentes de dejar de fumar, como el chicle de nicotina, parches de nicotina, inhalador de nicotina, atomizador nasal de nicotina, hipnosis, grupos de apoyo, medicina que ayuda a reducir el antojo y el placer de fumar y estar en el síndrome de abstinencia. Con cualquier forma que usted esté usando, estos son algunos consejos que pueden ayudarle.

- Aprenda a predecir sus estados de ánimo. No deje que una mala situación sea su 'excusa' para fumarse un cigarrillo. Algunas situaciones en su vida pueden tentarlo a fumarse un cigarrillo. Tenga planeado qué hacer después de comer o de tomar una taza de café.

- Camine o haga otro ejercicio que le anime. Esto le ayudará a evitar comer más.



- Trate un ejercicio de relajación que le calme y disminuya la tensión.

Recuerde que puede estar tenso y nervioso las primeras dos semanas, pero esto pasará.

- Busque nuevas actividades para mantener sus manos ocupadas. Juegue con una pluma, moneda o liga. Haga garabatos o dibuje cosas sobre un papel.



- Cepille sus dientes después de comer. Esto le ayudará a reducir las ganas de tabaco después de las comidas. Trate también con el enjuague bucal.



- Trate chicle, dulces de menta o de dieta para mantener algo en su boca.



- Nunca fume 'solo' un cigarrillo.  Después va a querer otro y otro.

- Recuérdese la decisión de dejar de fumar. En una tarjeta de 3 x 5 haga una lista de razones que usted tiene para no fumar. Léala el mismo número de veces que los cigarrillos que ha fumado durante el día.



- Pida a alguien de la casa o del trabajo que le ayude con su plan de dejar de fumar.

(continúa)

Si todavía está fumando:

- No guarde cigarrillos. Nunca compre un cartón. Espere hasta que se termine un paquete antes de comprar otro.
- Nunca cargue cigarrillos al trabajo o a la casa. Manténgalos lejos de usted lo más posible. Déjelos con alguien más.
- Nunca cargue cerillos, fósforos o encendedores.
- Siempre pregúntese “Necesito este cigarrillo o es solo un reflejo?”
- Dígase a sí mismo “Hoy, escojo no fumar”, o “No quiero fumar”. Así usted mantiene su resolución de dejar de fumar, aunque se fume un cigarrillo.
- Apueste con alguien que puede dejar de fumar. Ponga el dinero del cigarrillo en una alcancía todas las mañanas. Si usted fuma pierde el dinero. Si usted no fuma para el fin de semana, se queda con el dinero.
- No se deje vencer – toma 21 días para cambiar un hábito!



**Llame a Parkland’s Smoking Cessation Clinic
al (214) 590-5603
para pedir una cita.**

**Si es paciente en una de las COPC’s de Parkland,
llame a Jacqui Stephens (214) 266-1222**