

Plan de 5 Días Para Dejar el Tabaco

Dejar de fumar conlleva trabajo duro y un gran esfuerzo, pero ¡usted puede hacerlo! Abajo le mostramos información clave para ayudarlo a dejar el tabaco.

Día para dejar, menos 5: Póngase listo.



Enliste sus razones para dejar de fumar y comente con sus amigos y familiares sobre su plan. Piense en alguien a quien recurrir cuando necesite ayuda, como un grupo de apoyo o la línea para dejar el tabaco "tobacco quitline", 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848). Deje de comprar cigarrillos o tabaco. Marque una fecha para dejar de fumar.

Mi fecha para dejar de fumar es: _____

Día para dejar el tabaco, menos 4: Cambie su rutina.



Piense en rutinas que quiere cambiar. Por ejemplo, Camine o haga ejercicio cuando normalmente fuma o mastica tabaco. Ponga atención a cuándo y porqué fuma o mastica tabaco. Piense en nuevas formas para relajarse o cosas para tomar en la mano en lugar de un cigarrillo o de masticar. **Enliste cosas que hacer en lugar de fumar/masticar:** _____

Día para dejar el tabaco, menos 3: Cuente con más dinero.



Haga una lista de las cosas que puede hacer con el dinero extra que ahorrará al no comprar tabaco. **Cosas que haré con el dinero:** _____

Día para dejar el tabaco, menos 2: Compre medicamentos.



Compre parches de nicotina en la farmacia, pastillas o goma de mascar, o pida una receta a su doctor para un inhalador de nicotina, parche, spray nasal, Zyban, o Chantix. Limpie su ropa para quitarle el olor a humo de cigarrillo. **Medicamentos que usaré:** _____

Día para dejar el tabaco, menos 1



Piense en un regalo que se hará usted mismo al dejar de fumar. Haga una cita con su dentista para una limpieza dental. Al final del día, tire todo su tabaco, cerillos o latas. Tire encendedores y ceniceros.

Mi regalo por dejar el tabaco será: _____

Día en que dejó el tabaco



Manténgase ocupado. Cambie su rutina cuando sea posible, y haga cosas que no le recuerden de fumar/masticar. Recuerde a sus familiares, amigos, y compañeros de trabajo que es su día para dejar de fumar, y pídale que lo ayuden y lo apoyen. Evite el alcohol. Dese un regalo o haga algo para celebrar. **¡Usted puede hacerlo!**

El día después que dejé el tabaco 1: ¡Felicidades!



Felicitese a usted mismo. Cuando las ansias de fumar lo asalten, haga algo que no esté conectado con fumar/masticar, como salir a caminar, beber agua o respirar profundamente. Llame a su red de apoyo. Encuentre bocadillos como zanahorias, chicle sin azúcar, o palomitas de maíz. Llame al 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848).

