

# TOBACCO-FREE COALITION

*of Lancaster County*

## Hoja de Datos 8 –Dejar de Fumar

*Tome acción*

Identifique cuales son las razones por las que ud. fuma (claves para dejar de fumar)

### ***“Fumar me da energía”***

- Duerma bien, descanse
- Haga ejercicio con regularidad
- Tome una caminata vigorosa cuando se sienta sin energía
- Tome agua fría en abundancia
- Evite el aburrimiento manteniendo una vida activa

### ***“Me gusta jugar con los cigarrillos”***

- Tome un lápiz y haga dibujitos
- Juegue con un anillo o una moneda
- Ponga un cigarrillo de plástico en su boca
- Tome sus comidas con regularidad
- Mantenga las manos ocupadas con un pasatiempo
- Disfrute de unos **pasabocas** como pretzels o trozos de manzana
- Saboree dulces (sin azúcar)

### ***“Fumar es un placer”***

- Experimente el placer de ser libre de tabaco
- Dese gusto usando el dinero que ahorró al no comprar cigarrillos
- Tenga presente los grandes beneficios para su salud

### ***“Fumar me ayuda a relajarse”***

- Use técnicas de relajación, como respiración profunda
- Haga ejercicio
- Evite o aléjese de situaciones estresantes
- Aparte tiempo cada día para relajarse
- Disfrute de formas de relajación (baño en tina caliente, o un masaje, o escuchando música ambiental)

### ***“Añoro fumar, soy adicta(o) al cigarrillo”***

- Pregúntele a su doctor(a) sobre el uso de un parche de nicotina o un chicle de nicotina
- Fume mas de la cuenta por un día o dos antes de dejar de fumar
- Déjelo de una. No le sirve reducir gradualmente porque con un cigarrillo en la boca, no podrá resistir el otro
- Cuénteles a su familia y a sus amistades cuando deje de fumar
- Deshágase de los ceniceros
- Evite lugares con humo de cigarrillo
- Ponga letreros de “NO FUMAR”
- Recuerde: Los síntomas físicos desagradables por dejar de fumar desaparecerán en cerca de dos semanas

### ***“Es un hábito”***

- Disminuya gradualmente el consumo
- Inhale con menos frecuencia y con menos profundidad
- Cuando quiera fumar un segundo cigarrillo, dese un minuto
- Tome conciencia de cada cigarrillo que fuma
- Asigne una fecha para dejar de fumar y cúmplala.

***(siguiente pagina)***