



Healthy
HotSpot

Connect to places for healthy living.

10 consejos para ayudarle a dejar de fumar para siempre

1. **Manténgase motivado.** Haga una lista con los motivos para dejar de fumar y llévela con usted. Revise estos motivos cuando sienta la necesidad de fumar.
2. **Establezca una fecha.** Dejar de fumar es una de las decisiones de salud más importantes que una persona puede tomar, pero se necesita trabajo y compromiso. Establecer una fecha por adelantado para dejar de fumar y hacer los preparativos es fundamental para comenzar una nueva vida libre de humo.
3. **Elimine todo lo que le recuerde querer fumar.** Para dejar de fumar, debe limpiar su auto, lavar su ropa, guardar los ceniceros y deshacerse de todos los cigarrillos. Conservar cigarrillos o encendedores “por si acaso” debilita su confianza en sí mismo.
4. **Cambie su rutina.** Elimine los descansos para fumar y las tentaciones cambiando su rutina tanto como sea posible. Por ejemplo, siéntese en un lugar diferente de la mesa, realice un recorrido diferente para ir a trabajar o tome té en lugar de café.
5. **Recompéñese por no fumar.** Establezca objetivos a corto y largo plazo y recompéñese por cada objetivo que logre alcanzar. Hacer un “contrato” con usted o con un amigo puede ayudarlo a mantenerse con determinación.
6. **Beba más agua.** Cuando sienta la necesidad de fumar, beber agua puede combatir las ansias y ayudarlo a dejar de pensar en fumar. Evite también el alcohol y la cafeína, que son factores desencadenantes comunes para las personas que fuman.
7. **Planee con anticipación para resistir la tentación.** Ingiera comidas pequeñas con frecuencia para estabilizar sus niveles de azúcar en la sangre. Mantenga sustitutos a mano (como las zanahorias, pasas, chicles, caramelos y paletas sin azúcar) para mantener la boca y las manos ocupadas. También puede mantener las manos ocupadas con una pelota antiestrés, un pad para dibujar o una baraja de cartas.
8. **Manténgase en movimiento.** Cuando aparezcan las ansias, levántese y vaya a dar un paseo, haga algunas flexiones o cualquier actividad física. Mantenerse activo le ayudará a dejar de pensar en fumar hasta que desaparezcan las ansias.
9. **Encuentre apoyo.** Sea proactivo acerca de pasar tiempo con no fumadores o ex fumadores. Haga un plan antes de ir a eventos en los que otras personas podrían ser fumadores.
10. **No se desanime.** Muchos ex fumadores intentaron dejar de fumar varias veces antes de que finalmente lo logran. Si usted cede ante las ansias, no se desanime. Examine lo que salió mal, aprenda de lo que sucedió y deje de fumar de nuevo.

Deje de fumar para siempre.

Llame al 1-866-QUIT-YES

Solicite información sobre una clase de Courage to Quit® o de Freedom From Smoking®.

Visite www.quityes.org

Healthy HotSpot is an initiative led by the Cook County Department of Public Health that aims to build healthy places in suburban Cook County through community partnerships. For more information, visit healthyhotspot.org.

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention.

Adapted with permission from the Respiratory Health Association.