

# Cómo dejar de fumar

Fumar es peligroso para su salud. Dejar de fumar reducirá su riesgo de morir por enfermedades cardíacas o de los vasos sanguíneos, problemas pulmonares, cáncer y derrame cerebral.

Converse con su médico sobre dejar de fumar. Consulte sobre clases y grupos de apoyo en su área. Obtenga apoyo y aliento y aprenda a manejar el estrés. Converse con su médico sobre medicamentos y otras ayudas para dejar de fumar.

Antes de que intente dejar de fumar, comprométase a hacerlo. Fumar es un comportamiento aprendido que debe olvidar. No es fácil, pero se puede dejar de fumar si lo toma con seriedad. Hacerlo le ayudará a vivir una vida más larga y saludable.

## Preparación para dejar de fumar

Siga estos consejos:

- Reduzca el número de cigarrillos que fuma a diario.
  - ▶ Fume solo medio cigarrillo en cada ocasión.
  - ▶ Fume sólo durante las horas pares del día.
- Limpie los ceniceros y comience a guardarlos uno a uno. Limpie las cortinas, el automóvil, su oficina o cualquier cosa que tenga olor a humo de tabaco.
- Pida a un amigo o a su cónyuge que deje de fumar al mismo tiempo que usted.
- Comience a hacer ejercicio antes de dejar de fumar.
- Cambie a una marca de cigarrillos que no sea de su agrado.
- Deseche todos los encendedores de repuesto.
- Si le gusta fumar acompañado, comience a fumar solo.
- Tome conciencia de por qué fuma cada cigarrillo. Evite las cosas que le hacen fumar.

How to Quit Smoking. Spanish.

- Haga una lista de las 5 razones principales por las que quiere dejar de fumar. Lea esta lista todos los días.

Elija una fecha para dejar de fumar y reduzca poco a poco su consumo de tabaco hasta llegar a dicha fecha. En la fecha programada, deje de fumar completamente. Si fuma mucho mientras trabaja, deje de fumar durante sus vacaciones.

## **El día que deje de fumar**

- Deseche sus cigarrillos, encendedores y ceniceros.
- Pida ayuda a sus familiares y amigos.
- Haga planes para el día y manténgase ocupado. Pase tiempo en lugares en los que no se permite fumar, como la biblioteca o el cine. Cambie su rutina.
- Tome agua, pero no más de 2 litros. Esto ayudará a eliminar químicos de su cuerpo.
- Tenga a mano apio, goma de mascar sin azúcar, caramelos, pajillas o mondadientes para ayudarlo a controlar el deseo de tener algo en la boca.
- Realice ejercicios de respiración profunda y escuche cintas de relajación.
- Haga ejercicio durante 30 minutos.
- Coma en horarios regulares.
- Comience a guardar en un tarro el dinero que ahorre por no comprar cigarrillos.
- Prémiese al final del día por no fumar.

Es posible que deba lidiar con síntomas de abstinencia y antojos durante los siguientes días y semanas. El ejercicio y la relajación pueden ayudar con los síntomas de abstinencia como rabia, tensión nerviosa o irritabilidad. Habrán momentos en los que realmente tendrá deseos de fumar. Espere. El deseo pasará en algunos minutos. Respire lenta y profundamente hasta que se relaje y controle la ansiedad por fumar. No piense en fumar; piense en otra cosa o concéntrese en lo que está haciendo. Levántese y camine. Marque en su calendario todos los días en que no fume. Prémiese todos los días y semanas.

## **Reveses**

Es difícil dejar de fumar. La mayoría de las personas lo intentan muchas veces antes de lograrlo. Si vuelve a fumar, no se rinda. Recuérdese cuántas horas, días o semanas estuvo sin hacerlo. Identifique cuáles son los disparadores de su deseo de fumar. Recuérdese por qué dejó de fumar. Practique qué hacer cuando sienta el deseo de fumar. Prémiese por su fuerza de voluntad y valor.

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.**

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

How to Quit Smoking. Spanish.