Usted puede de jar de fumar APOYO Y CONSEJOS DE SU PROFESIONAL DE SALUD

Un Plan Personalizado Para Vencer el Tabaco:

¿QUIERE DEJAR DE FUMAR?

- ▶ Nicotina es un vicio poderoso.
- ▶ Dejar el tabaco es duro, pero no se rinda.
- ▶ Muchas personas lo intentan 2 o 3 veces antes de vencerlo para siempre.
- Cada vez que usted intenta vencer el tabaco, es más probable que usted triunfe.

RAZONES BUENAS PARA DEJAR DE FUMAR:

- Usted vivirá más y vivirá más saludable.
- Las personas con que usted vive, especialmente sus hijos, serán más saludables.
- ▶ Usted tendrá más energía y respirará más fácil.
- ▶ Usted bajará su riesgo de ataque al corazón, de derrame cerebral, o de cáncer.

DATOS PARA AYUDARLE DEJAR DE FUMAR:

- ▶ Retire TODOS los cigarrillos y ceniceros de su casa, su auto, o de su trabajo.
- ▶ Pídale apoyo a su familia, amigos, y compañeros de trabajo.
- Permanezca en áreas de no fumar.
- ▶ Respire profundo cuando sienta la necesidad de fumar.
- Manténgase ocupado.
- ▶ Recompénsese a menudo.

DEJE DE FUMAR Y AHORRE DINERO:

- ▶ A \$3.00 por cajetilla, si usted fuma una cajetilla por día, usted ahorraría \$1,100 cada año y \$11,000 en 10 años.
- ▶ ¿Qué más podría hacer usted con este dinero?



Establezca una fecha y no la cambie - ni un solo soplo! Piense en sus previos intentos. ¿Qué trabajó y qué no? 2. OBTENGA APOYO Y ALIENTO. Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted va dejar de fumar. Hable con su doctor u otro profesional de salud. Obtenga apoyo por medio de grupos, individuos o el teléfono. 3. APRENDA NUEVA HABILIDADES Y CONDUCTAS. Cuándo comience a dejar de fumar, cambie su rutina. Reduzca el stress. Distráigase de los impulsos de fumar. Planee hacer algo agradable todos los días. Beba mucha agua y otros líquidos. 4. OBTENGA MEDICAMENTOS Y USELOS CORRECTAMENTE. Hable con su profesional de salud acerca de cuál medicamento sería mejor para usted: Bupropion SR—disponible por receta médica. Chicle de nicotina—disponible por receta médica. Rocío nasal de nicotina—disponible por receta médica. Parche de nicotina—disponibl	1. PREPARESE.	1.	SU FECHA DE VENCER EL HABITO
Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted va dejar de fumar. Hable con su doctor u otro profesional de salud. Obtenga apoyo por medio de grupos, individuos o el teléfono. 3. APRENDA NUEVA HABILIDADES Y CONDUCTAS. Cuándo comience a dejar de fumar, cambie su rutina. Reduzca el stress. Distráigase de los impulsos de fumar. Planee hacer algo agradable todos los días. Beba mucha agua y otros líquidos. 4. OBTENGA MEDICAMENTOS Y USELOS CORRECTAMENTE. Hable con su profesional de salud acerca de cuál medicamento sería mejor para usted: Buptropion SR—disponible por receta médica. Chicle de nicotina—disponible por receta médica. Rocío nasal de nicotina—disponible por receta médica. Parche de nicotina—disponible sin receta médica. 5. ESTE PREPARADO PARA RECAER O PARA SITUACIONES DIFICILES. Evite el alcohol. Tenga cuidado alrededor de otros fumadores. Mejore su estado de ánimo en maneras que no incluya fumar. Coma una dieta saludable y permanezca activo. Dejar de fumar es difícil. Prepárese al desafío, especialmente en las primeras semanas. Plan a seguir: Otra información:	Establezca una fecha y no la cambie - ni	un solo soplo!	
Cuándo comience a dejar de fumar, cambie su rutina. Reduzca el stress. Distráigase de los impulsos de fumar. Planee hacer algo agradable todos los días. Beba mucha agua y otros líquidos. 4. OBTENGA MEDICAMENTOS Y USELOS CORRECTAMENTE. Hable con su profesional de salud acerca de cuál medicamento sería mejor para usted: Bupropion SR—disponible por receta médica. Chicle de nicotina—disponible sin receta médica. Rocío nasal de nicotina—disponible por receta médica. Parche de nicotina—disponible sin receta médica. Parche de nicotina—disponible sin receta médica. S. ESTE PREPARADO PARA RECAER O PARA SITUACIONES DIFICILES. Evite el alcohol. Tenga cuidado alrededor de otros fumadores. Mejore su estado de ánimo en maneras que no incluya fumar. Coma una dieta saludable y permanezca activo. Dejar de fumar es difícil. Prepárese al desafío, especialmente en las primeras semanas. Plan a seguir: Otra información:	 Dígale a su familia, amigos y compañero que usted va dejar de fumar. Hable con su doctor u otro profesional de Obtenga apoyo por medio de grupos, ind 	e salud.	QUIEN LO PUEDE AYUDAR:
Hable con su profesional de salud acerca de cuál medicamento sería mejor para usted: Bupropion SR—disponible por receta médica. Chicle de nicotina—disponible sin receta médica. Rocío nasal de nicotina—disponible por receta médica. Parche de nicotina—disponible sin receta médica. Parche de nicotina—disponible sin receta médica. Parche de nicotina—disponible sin receta médica. 5. ESTE PREPARADO PARA RECAER O PARA SITUACIONES DIFICILES. Evite el alcohol. Tenga cuidado alrededor de otros fumadores. Medicamentos: Instrucciones: 5. ¿COMO SE VA PREPARAR?: 5. ¿COMO SE VA PREPARAR?: Como sincluya fumar. Coma una dieta saludable y permanezca activo. Dejar de fumar es difícil. Prepárese al desafío, especialmente en las primeras semanas. Plan a seguir: Otra información:	 Cuándo comience a dejar de fumar, camb Reduzca el stress. Distráigase de los impulsos de fumar. Planee hacer algo agradable todos los día 	oie su rutina.	
Parche de nicotina—disponible sin receta médica. 5. ESTE PREPARADO PARA RECAER O PARA SITUACIONES DIFICILES. ► Evite el alcohol. Tenga cuidado alrededor de otros fumadores. ► Mejore su estado de ánimo en maneras que no incluya fumar. ► Coma una dieta saludable y permanezca activo. Dejar de fumar es difícil. Prepárese al desafío, especialmente en las primeras semanas. Plan a seguir: Otra información:	 Hable con su profesional de salud acerca medicamento sería mejor para usted: Bupropion SR—disponible por receta mé Chicle de nicotina—disponible sin receta Inhalador de nicotina—disponible por rec 	de cuál Modernia de cuál de cuál Modernia de cuál	edicamentos:
SITUACIONES DIFICILES. Evite el alcohol. Tenga cuidado alrededor de otros fumadores. Mejore su estado de ánimo en maneras que no incluya fumar. Coma una dieta saludable y permanezca activo. Dejar de fumar es difícil. Prepárese al desafío, especialmente en las primeras semanas. Plan a seguir: Otra información:		receta medica.	structiones.
Plan a seguir: Otra información:	 SITUACIONES DIFICILES. Evite el alcohol. Tenga cuidado alrededor de otros fumado Mejore su estado de ánimo en maneras quincluya fumar. 	ores. ue no	¿COMO SE VA PREPARAR?:
Otra información:	Dejar de fumar es difícil. Prepárese al desa	fío, especialmente en las	s primeras semanas.
	Plan a seguir:		
Referencia:	Otra información:		
	Referencia:		
Clínico Fecha	-		