

# USTED PUEDE



**Prepárese en 5 días para  
dejar de fumar**



## 5 días antes de dejar de fumar

Piense en sus razones para dejar de fumar.

Dígales a su familia y amigos que usted está planeando de dejar de fumar.

Deje de comprar cigarrillos.

## 4 días antes de dejar de fumar

Preste atención a cuándo y por qué fuma.

Piense en otras cosas que puede sujetar en sus manos en lugar de un cigarrillo.

Piense en hábitos o rutinas que quiere cambiar.

## 3 días antes de dejar de fumar

¿Qué hará con el dinero que ahorrará cuando deje de comprar cigarrillos?

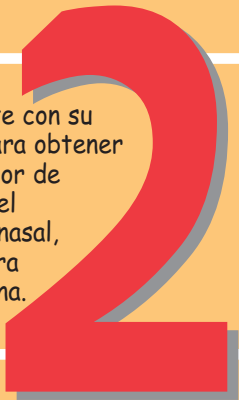
Piense en a quién recurrir cuando necesite ayuda.



## 2 días antes de dejar de fumar

Compre el parche de nicotina o el chicle de nicotina.

O consulte con su doctor para obtener el inhalador de nicotina, el rociador nasal, o la píldora sin nicotina.



# 1 días antes de dejar de fumar

Guarde los  
encendedores  
y fósforos.

Tire a la basura  
todos los  
cigarrillos  
y fósforos.

Lave su ropa  
para eliminar el  
olor a cigarrillo.



Manténgase muy ocupado.

Recuérdelos a sus familiares y amigos  
que éste es su día de dejar de fumar.



# DÍA DEFINITIVO

Evite el alcohol.

Cómprese un regalo o haga algo especial  
para celebrar.



iiiFelicitaciones!!!

Si recae y fuma, no se dé por vencido.  
Fije una nueva fecha para volver  
al buen camino.

**LIBRE DE  
FUMAR**

Llame a un amigo o al grupo de apoyo  
de "dejar de fumar."

Coma alimentos saludables y haga ejercicio.



**Para más ayuda...**

Para solicitar ayuda respecto  
a dejar de fumar,  
llame gratuitamente a la  
Línea de Dejar Fumar del  
National Cancer Institute:  
1-877-44U-QUIT.





**U.S. Department of Health  
and Human Services**  
Public Health Service

July 2003