



Serie para dejar el tabaco

#1: PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar lleva mucho trabajo, pero ¡puede hacerlo! El plan que le ofrecemos a continuación puede ayudarle.

Prepárese

Haga una lista de sus razones para dejar de fumar. Llame de manera GRATUITA a la Línea para dejar de fumar de Wisconsin al 800-QUIT-NOW (800-784-8669) o visite www.WiQuitLine.org. La Línea para dejar de fumar puede ayudarle a crear un plan personalizado para dejar de fumar. Deje de comprar tabaco. Establezca una fecha para dejar de fumar



Considere tomar medicación

Pregúntele a su médico si los medicamentos para dejar de fumar son adecuados para usted. Si es así, compre parches de nicotina, pastillas o chicles sin receta, u obtenga una receta de su médico para el inhalador de nicotina, el parche, el atomizador nasal o una de las píldoras que no contienen nicotina: Bupropion SR 150 (Zyban) o vareniclina (Chantix). *Nota: comience a tomar bupropion SR 150 una o dos semanas antes de dejar de fumar. Comience el tratamiento con vareniclina una semana antes de dejar de fumar.*

Cambie de rutina

Deseche sus productos de tabaco. Cuando tenga ganas de fumar, pruebe beber agua, meditar o caminar. Evite el alcohol y el café, ya que pueden provocar deseos de fumar. Preste atención a cuándo y por qué fuma o mastica tabaco. ¿Necesita hacer algo con sus manos? Intente sostener un bolígrafo o una piedra lisa en lugar de tomar el tabaco.



Planifique qué hará con el dinero extra

Haga una lista de las cosas que hará con el dinero que solía gastar en tabaco.

Día para dejar de fumar

Manténgase muy ocupado. Cambie su rutina cuando sea posible y haga cosas que no le recuerden el hábito de fumar o masticar tabaco. Recuérdeles a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que este es su día para dejar de fumar y pídale que lo apoyen. Evite el alcohol. Llame a la Línea para dejar de fumar para recibir asistencia continua en 800-QUIT-NOW. ¡Puede hacerlo!



El día después: ¡celebre!

Felicítese a sí mismo. Dese un gusto que no esté relacionado con fumar. Evite el alcohol. Cuando tenga antojos, haga algo que no esté relacionado con el hábito de fumar, masticar tabaco o fumar cigarrillos electrónicos. Salga a caminar, beba agua, mastique chicle o respire profundamente. Llame a la Línea para dejar de fumar para obtener asistencia.

