



Serie para dejar el tabaco

#6: consejos para dejar de fumar

La nicotina es una adicción poderosa. Pero millones de personas han dejado el tabaco. ¡Usted también puede!

Consulte a su médico para obtener información sobre medicamentos

Pregúntele a su médico si los medicamentos son adecuados para usted. Existen siete medicamentos aprobados por la FDA para ayudarle a dejar de fumar, incluidos Chantix, Zyban y las terapias de reemplazo de nicotina, como los parches, chicles, pastillas, inhaladores y atomizadores nasales. Estos medicamentos, combinados con el entrenamiento adecuado, realmente pueden ayudarle.

Obtenga entrenamiento y medicación GRATUITOS

Llame a la Línea para dejar de fumar de Wisconsin al 800-QUIT-NOW (800-784-8669). Le ayudarán a desarrollar un plan que sea adecuado para usted. Le enviarán un suministro gratuito de chicles, parches o pastillas de nicotina durante dos semanas. Es confidencial.

Reemplace el tabaco con opciones más saludables

- Mantenga sus manos y boca ocupadas. Pruebe zanahorias, pajillas, palitos de pretzel o chicles. No se saltee comidas.
- Beba agua. Le ayuda durante los impulsos. Limite el consumo de café y alcohol; pueden aumentar su deseo de fumar.

Cambie de rutina

- Haga ejercicio. El ejercicio regular le ayudará. Camine con un amigo.
- Duerma más. Vaya a la cama más temprano. Tome siestas. Lea un libro antes de acostarse en lugar de encender un cigarrillo o masticar tabaco.
- Respire profundamente. Recuerde que los antojos pronto pasarán.
- Evite los lugares que relacione con el acto de fumar o masticar tabaco.
- Evite el alcohol.
- Recuerde por qué está dejando de fumar.

Reduzca el estrés

- Tome un baño caliente o una ducha, masajes o haga ejercicio.
- Respire profundamente. Las urgencias pasan.
- Mire una película divertida.

Póngase en una posición que le permita resistir los antojos

- Salga con personas que no fuman.
- Pida ayuda.
- Deshágase de todos los productos de tabaco, encendedores, contenedores, etc.

