

PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es difícil, ¡pero usted puede hacerlo! El plan que sigue puede ayudar.

Prepárese.



Anote las razones para dejar de fumar y diga a sus amigos y familia su plan. Vea a su médico para averiguar si el medicamento es bueno para usted. Piense a quien llamar cuando necesite ayuda: un grupo de apoyo o “**Wisconsin Tobacco Quit Line**” es gratis y disponible en 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863). Quit Line puede ayudarle a crear un plan especial para sus necesidades. No compre tabaco. Fije una fecha. **Dejaré de fumar el:** _____.

Compre medicamento.



Pregunte al doctor si el medicamento para dejar de fumar es bueno para usted. Si lo es, compre parches de nicotina, pastillas o chicle sin receta médica – o pida al doctor una receta para inhalador de nicotina, parche, inhalador nasal o una de las pastillas sin nicotina: Bupropion SR 150 (Zyban) o varenicline (Chantix). *Note que el paciente debe comenzar a tomar bupropion SR 150 una a dos semanas antes de dejar de fumar. Los pacientes deben comenzar el varenicline una semana antes de dejar de fumar.* **Medicamento(s) que tomaré:**

Cambie su rutina.



Piense en las rutinas que quiere cambiar. Por ejemplo, salga a caminar o haga ejercicio cuando normalmente fuma o mastica tabaco. Fíjese cuándo y por qué fuma o mastica tabaco. Lave su ropa para eliminar el olor a humo de cigarrillo. Piense en nuevas maneras de relajarse o tome algo en sus manos en lugar de cigarrillo o tabaco. **Anote cosas que hacer en lugar de fumar o mascar tabaco:**

Planifique qué hará con el dinero adicional.



Haga una lista de lo que podrá hacer con el dinero extra que usted ahorrará si no compra tabaco. **Cosas que haré con el dinero que ahorre:** _____

Planifique sus premios.



Piense en los premios que logrará después de dejar de fumar. Vaya al dentista para limpiar sus dientes. Al final del día, tire el tabaco, los fósforos o envases. Guarde o tire los encendedores y ceniceros. **Mi premio por dejar de fumar será:**

El día que deja de fumar



Manténgase ocupada/o. Cambie su rutina si puede y haga cosas que no le recuerden fumar o mascar tabaco. Recuerde a su familia, amigas y colegas que hoy es el día que deja de fumar y pida su ayuda y apoyo. Evite el alcohol. Llame a “Quit Line” para recibir apoyo continuo al número 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863). Compre algo que le guste o haga algo para celebrar. **¡Sí – Puede hacerlo!**

El día después que deja de fumar: ¡Felicitaciones!



Felícitese. Cuando sienta ganas de fumar, haga algo diferente a fumar o mascar tabaco, por ejemplo, salga a caminar, tome un vaso de agua o respire profundo. Llame a la línea de apoyo “Quit Line,” 1-877-2NO-FUME. Coma unos bocados o masque chicle.