



Su plan para dejar de fumar

Dejar el tabaco no es fácil. La nicotina en los cigarrillos y en otros productos del tabaco crea adicción. Cuando usted usa el tabaco, su cuerpo siente necesidad de la nicotina y se convierte en un hábito. Dejar el tabaco significa hacer un plan y adherirse al mismo.

Haga un plan antes de dejar el tabaco

Hay diferentes métodos que usted puede usar para dejar de usar el tabaco:

- dejarlo al estilo “Cold Turkey” (es decir, todo a la vez)
- disminuirlo gradualmente (usar cada vez menos tabaco por un período de tiempo)
- Terapia de Reemplazo de Nicotina (NRT, por sus siglas en inglés)– uso de ayudas para ayudarle a usted a dejar el tabaco

Hable con su médico o enfermera para saber qué método le conviene a usted más para dejar el tabaco.



No importa qué método emplee, usted necesita establecer un plan para dejarlo, en el que debería:

- fijar una fecha para dejarlo
- hacer planes para emplear ayudas si usted las necesita (consulte al médico al respecto)
- ser consciente que pueden presentarse síntomas de abstinencia y que puede reincidir
- encontrar cosas saludables que hacer en vez de usar tabaco
- hablar con la familia y los amigos para que le ayuden a salir adelante de los momentos difíciles
- establecer una manera de premiarse usted mismo por cada día en que tenga éxito

Cambie su rutina

Sus hábitos diarios pueden jugar un papel muy importante en su adicción al tabaco. Todos los siguientes tienen que ver con el motivo por el que usted usa el tabaco:

- cuándo lo usa
- las personas con las que usted pasa tiempo
- lo que usted come o bebe
- ciertas situaciones (momentos de tensión, etc.)

De manera que cuando usted haga planes de dejar el tabaco, haga planes también para cambiar su rutina. Será un cambio beneficioso para usted.





Su plan para dejar de fumar

Consejos para ayudarle a dejar de fumar

Si usted siente que está listo para renunciar al tabaco, hable con su médico o enfermera. Él o ella puede ayudarle a encontrar programas que lo orientarán por el camino de vivir la vida libre de tabaco.

Es posible que usted desee volver a usar el tabaco después de dejarlo. De manera que en la fecha establecida para dejarlo, arroje a la basura todos los productos de tabaco, encendedores y ceniceros. Si se presentan esas sensaciones y deseos vehementes, trate una o más de las siguientes recomendaciones:

- masque goma de mascar sin azúcar, cómase una fruta fresca, verdura o palomitas de maíz
- haga ejercicio (no comience un programa de ejercicio a menos que su médico lo autorice)
- encuentre algunos buenos libros o revistas que desee leer
- encuentre un pasatiempo para mantener su mente y manos ocupadas
- tome baños relajantes, largos y calientes
- aprenda nuevas maneras de relajarse empleando ejercicios como la respiración profunda, relajación de la tensión muscular, etc.
- hable con un amigo o dé una caminata
- evite cosas y situaciones que hagan posible que usted encienda un cigarrillo o masque tabaco (para algunas personas, tomar café o bebidas alcohólicas les hace desear fumar)
- manténgase alejado de otros que estén usando tabaco durante las primeras semanas después de dejarlo

