

Deje el tabaco

GUÍA DE CUIDADO PERSONAL



¿Está pensando en dejar el tabaco? IEHP está aquí para brindarle apoyo. No importa cómo consuma el tabaco, masticándolo, vapeándolo, fumándolo o de alguna otra forma, esta guía es para usted.

Ya sea que esta sea su primera vez tratando de dejar de fumar o que lo haya intentado muchas veces antes, ¡no se rinda! Para algunas personas puede ser necesario hacer muchos intentos.

Tener un plan puede ayudarle a alcanzar el éxito. Esta guía le ayudará a elaborar un plan y le brindará consejos útiles para dejar de fumar para siempre.



Mi porqué

Nombre al menos una o dos razones por las que dejar de fumar es tan importante para usted. Repítase esto cuando se vuelva difícil dejarlo. Quizás incluso quiera colgar esta lista en algún lugar donde pueda verla todos los días.

Ejemplo:

Ser un mejor modelo a seguir para mis hijos

Reducir mi riesgo de cáncer

Tener más dinero para un automóvil nuevo

Mis razones para dejar el tabaco son:

¿Qué significa “dejar de fumar”?

Significa dejar el tabaco. La nicotina, una sustancia química presente en los productos de tabaco, es adictiva. La abstinencia (o el antojo) de nicotina puede dificultar que deje de fumar. Así que dejar de fumar es una combinación de...

- Un control de los antojos de nicotina hasta que desaparecen
- Un cambio en sus hábitos para que el tabaco ya no forme parte de su vida

No existe una única “manera correcta” de dejar de fumar. Hay muchas opciones para dejar de fumar: de golpe, reduciendo el consumo con el tiempo o tomando medicamentos. Pero hay algunos métodos para dejar de fumar que han demostrado ser más efectivos. **Los describiremos aquí.**

Cuatro componentes clave para lograr dejar de fumar:

1 Medicamentos:

- La terapia de reemplazo de nicotina (Nicotine Replacement Therapy, NRT) proporciona nicotina sin las sustancias químicas nocivas del tabaco. Es posible que alguna de las siguientes opciones le ayuden a disminuir su deseo de fumar (o usar otros tipos de tabaco) y a manejar el síndrome de abstinencia:

Medicamentos: (continuación)

Las opciones pueden incluir chicles, parches, pastillas para chupar, inhaladores y aerosoles nasales.

- En algunos casos se pueden recetar otros medicamentos.

Los medicamentos para dejar de fumar

suelen ser un beneficio cubierto por IEHP. Hable con su médico sobre la obtención de una receta del medicamento adecuado para usted.

2 El apoyo y la orientación de su médico:

- Su médico puede ayudarle a decidir cuál es el medicamento adecuado para dejar de fumar y darle una receta para ese medicamento.
- También puede ayudarle a ponerse en contacto con programas para dejar de fumar y otros recursos.

3 Programas de asesoría

- Reúnase con un experto para que le ayude a dejar de fumar.

4 Familia, amigos y compañeros de trabajo

- ¡Su gente cercana puede brindarle apoyo y celebrar con usted a lo largo del proceso!



PREVENGA EL CÁNCER DE PULMÓN

El uso de productos de tabaco puede provocar con el tiempo cáncer de pulmón. Es importante hacerse una prueba de detección de cáncer de pulmón si usted es fumador actualmente o lo fue durante al menos 15 años.

Pregúntele a su médico si usted califica para la prueba de detección, que puede mostrar signos tempranos de cáncer de pulmón antes de que presente síntomas.

Cambio de hábitos:

Los desencadenantes son cosas que le hacen querer consumir tabaco. Algunos desencadenantes comunes son...

- Estrés
- Aburrimiento
- Ver a otros fumar
- Alcohol
- Después de una comida
- Conducir

¿Cuáles son algunos de sus desencadenantes?

Ahora, pensemos en algunas formas en las que puede cambiar este hábito para eliminar el tabaco.

Quizás pueda...

- Conducir por una ruta diferente
- Llamar a un amigo cuando esté estresado
- Adoptar un nuevo pasatiempo
- Masticar chicle después de comer

¿Qué más se le ocurre?



¡Los pensamientos son poderosos!

Empodérese con pensamientos positivos:

En su fecha para dejar de fumar, imagínese como una nueva persona.

Practique su nueva conversación sobre sí mismo:
"No fumo".
"No vapeo".

Si alguien le ofrece un cigarrillo o un producto de tabaco, en lugar de decir "No, gracias, estoy tratando de dejarlo", diga: "No, gracias, no fumo".



Las 3 D cuando le den antojos fuertes:

1. **Retrasar (Delay).** Haga otra cosa durante 10 minutos. Repita si es necesario.
2. **Respirar profundo (Deep breaths).**
3. **Tomar agua (Drink water).**

Recuerde: la necesidad pasará ya sea que ceda ante el antojo o no.

Establecimiento de una fecha para dejar de fumar:

Es útil elegir una fecha en concreto en la que dejará el tabaco. Cuando esté listo, elija una fecha dentro del próximo mes.

Algunas personas eligen una fecha con un significado especial, como un cumpleaños o un aniversario. Pero puede ser cualquier fecha que le funcione a usted.

¡Marque la fecha en su calendario y comience a prepararse!

Preparación:

- Si va a usar un medicamento, asegúrese de tenerlo con anticipación. Asegúrese de saber cuándo comenzar a usarlo.
- Deseche todos los artículos relacionados con el tabaco.
- Súrtase de cosas como chicles sin azúcar, caramelos duros, bocadillos y juguetes antiestrés.
- Prepare su red de apoyo.

Mi plan para dejar de fumar

¡Utilice esta guía para crear su propio plan para dejar de fumar!

Complete cada parte del plan. Luego, use su plan para hablar sobre dejar de fumar con su médico y cuélguelo en algún lugar para recordarle su meta todos los días.



¿Cómo planeo dejarlo?

- Planeo usar la terapia de reemplazo de nicotina; parche, chicle, pastilla para chupar, inhalador o aerosol.
- Me gustaría explorar otros medicamentos recetados.
- Planeo obtener apoyo de mi médico o farmacéutico.
- Planeo usar asesoría para dejar el tabaco.
- Planeo contárselo a mi familia, amigos y compañeros de trabajo.

Mis desencadenantes

- Cuando tengo hambre
- Al tomar alcohol
- Aburrimiento
- Ver a otros fumar
- Después de comer
- Mientras conduzco
- En la mañana
- Estrés
- Otros:
- Cuando tengo antojo

Mis nuevos hábitos/formas de afrontar el hábito

- Conduzca por una ruta diferente.
- Respire profundamente.
- Retráselo por 10 minutos.
- Haga algo más.
- Aprenda nuevas formas de lidiar con el estrés.
- Tome agua.
- Otros: _____

Mi fecha para dejar de fumar

Cosas que haré para prepararme

Mi preparación para dejar el tabaco

- Ya estoy listo.
- Creo que estaré preparado en los próximos meses.
- No estoy seguro. Todavía no estoy listo.

Mis recursos

- Visitar a mi médico
- Comunicarme con Kick It CA
- Comunicarme con otros recursos que necesito
- Tomar una clase de control del estrés
- Otro: _____

Recursos

Recursos de salud y bienestar

Acceda a más de 20 recursos diferentes en nuestro sitio web: www.iehp.org.

También puede llamar a Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**, de lunes-viernes de 7am-pm, el sábado y domingo de 8am-5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**.

Clases y programas de Educación para la Salud

IEHP ofrece programas y clases para mejorar su bienestar físico, mental y social.

Cómo inscribirse:

Visite nuestro calendario actual de eventos aquí:



Línea de ayuda para fumadores de California

¡Duplique sus probabilidades de dejar de fumar!

Llame a **Kick It California** para obtener servicios para dejar de fumar **SIN COSTO**. Puede trabajar individualmente con un asesor para establecer un plan que se adapte a usted. También hay servicios especiales para mujeres embarazadas, adolescentes, personas que mastican tabaco y personas que usan vaporizadores (usuarios de cigarros electrónicos).

Llame a la línea de ayuda hoy mismo al **1-800-300-8086** o visite el sitio web de Kick It California en **Kickitca.org**.

Los asesores para dejar de fumar están disponibles de lunes- viernes de 7am-9pm, y el sábado de 9am-5pm.

- English: **1-800-300-8086**
- Español: **1-800-600-8191**
- Chinese: **1-800-838-8917**
- Vietnamese: **1-800-778-8440**

¡Descargue
GRATIS
la aplicación
hoy mismo!



KICK IT
California

Qué esperar al dejar de fumar

Cuando comience su proceso para dejar de fumar, es posible que tenga algunas de las preguntas más comunes que se muestran a continuación. Se incluyen algunos consejos para abordar sus inquietudes.

¿Qué pasa si aumento de peso?

¡Sea amable consigo mismo! Es cierto, algunas personas pueden aumentar de peso cuando dejan de fumar. Pero recuerde: está pasando por una gran transición y dejar de fumar es la mejor decisión que puede tomar para su salud. Concéntrese en dejar de fumar ahora y póngase como meta cuidar su peso cuando pueda.

Consejo: haga que el ejercicio forme parte de su día. Además, si nota que come más refrigerios, intente elegir opciones bajas en calorías, como fruta fresca, chicles sin azúcar o caramelos duros.



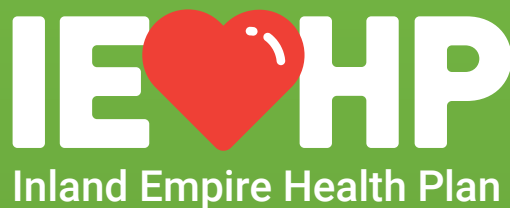
¿Qué pasa si tengo un tropiezo o una recaída?

Los tropiezos (un único tropiezo) y las recaídas (volver a consumir tabaco) pueden suceder. Dejar de fumar a menudo requiere muchos intentos. Pero aun así puede lograrlo.

Consejo número uno: no se rinda. Si tiene un solo “tropiezo”, regrese de inmediato a no fumar ni consumir tabaco. Si recae, tómese como una experiencia de aprendizaje para que pueda estar mejor preparado para volver a intentarlo.

¿Cómo puedo manejar el estrés al dejar de fumar?

Necesitará cambiar y aprender nuevas formas. Tómese algún tiempo para planificar esto con anticipación. Considere nuevas formas de controlar el estrés, comience a practicarlas e incorpórelas a su plan para dejar de fumar a fin de estar preparado. ¡Consulte la sección de Recursos en donde encontrará algunas ideas sobre cómo empezar!



Manténgase conectado. ¡Síguenos!

