Deje el tabaco

Guía de cuidado personal



IEHP
Inland Empire Health Plan

¿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.



Su razón

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. Quizá 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 la ansiedad) de nicotina puede dificultar el dejar de fumar. Así que dejar de fumar es una combinación de...

- Control del ansia de nicotina hasta que desaparece
- 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 con éxito:

1 Medicamentos:

- La terapia de reemplazo de nicotina (Nicotine Replacement Therapy, NRT) aporta nicotina sin las sustancias químicas nocivas que se encuentran en el tabaco. Alguna de estas opciones podría ayudarle a reducir las ganas de fumar (o de consumir otros productos de tabaco) y a sobrellevar los síntomas de abstinencia. Entre las opciones se incluyen chicles, parches, pastillas para chupar, inhaladores y atomizadores nasales.
- Se pueden recetar otros medicamentos en algunos casos.

Medicamentos: *(continuación)*

Los medicamentos para dejar de fumar suelen ser un beneficio cubierto por IEHP. Hable con su médico sobre la obtención de una receta médica 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 recetarlo.
- También puede ayudarle a encontrar 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

- ¡Sus seres queridos pueden apoyarle y celebrar sus logros a lo largo del proceso!



Prevenga el cáncer pulmonar

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

Pregúntele a su médico si usted es elegible para la evaluación de detección, la cual puede mostrar signos tempranos de cáncer pulmonar antes de que presente síntomas.

Cambio de hábitos:

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

- Estrés
- Ver a otros fumar
- Después de una comida
- Aburrimiento
- El alcohol
- 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 usted 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 para cuando le den antojos fuertes:

1. **Deje pasar un momento.** Haga otra cosa durante 10 minutos. Repita si es necesario.
2. **De unas respiraciones profundas**
3. **Dele un trago al agua**

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 listo antes de la fecha. Asegúrese de saber cuándo comenzar a usarlo.
- Deshágase de todos los artículos relacionados con el tabaco.
- Abastézcase de productos como chicles sin azúcar, caramelos duros, bocadillos y juguetes antiestrés.
- Prepare su red de apoyo.

IEHP
Inland Empire Health Plan

Mi plan para dejar de fumar



¡Use 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 recordar 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 • Alcohol • Aburrimiento • Ver a otros fumar • Después de comer • Cuando manejo • En la mañana • Estrés • Otros • Cuando tengo antojo
Mis nuevos hábitos/formas de sobrellevarlo	• Manejar por una ruta diferente. • Respirar profundamente. • Retrasarlo por 10 minutos. • Hacer otra cosa. • Aprender nuevas formas de lidiar con el estrés. • Tomar 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

Otros recursos de salud y bienestar de IEHP

Acceda a más de 20 recursos diferentes en **iehp.org/stopsmoking.**

También puede llamar a Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**, de lunes a viernes de 7am-7pm, 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.

Para inscribirse a las clases, asesoría y mucho más, llame a Educación para la Salud de IEHP al **1-866-224-4347**, de lunes a viernes de 8am-5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**.



Escanee el código
para iniciar sesión en el Portal para Miembros de IEHP y consulte nuestro calendario de clases.

Kick It California + Educación para la Salud de IEHP

¡Duplique sus probabilidades de dejar de fumar!

Si cumplen los requisitos, los miembros de IEHP pueden obtener **SIN COSTO** un paquete de inicio de dos semanas con terapia de reemplazo de nicotina (NRT) y servicios de asesoramiento. Los miembros pueden llamar hoy mismo a la línea de ayuda de Kick It California al **(619) 866-0625** o visitar **https//kichealth.org/iehp** para obtener más información.



Los asesores para dejar de fumar están disponibles de lunes a viernes de 7am-9pm, el sábado de 9am-5pm. Si no es miembro de IEHP, llame al:

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

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 con usted 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?

Pueden darse episodios de tropiezos y recaídas (volver a fumar).
Dejar de fumar frecuentemente requiere varios 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, tómelo 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. Dedique un tiempo a planificarlo con anticipación. Considere nuevas formas de controlar el estrés, comience a practicarlas e incorpórelas a su plan para dejar de fumar con el fin de estar preparado. ¡Consulte la sección de Recursos en donde encontrará algunas ideas sobre cómo empezar!

IEHP
Inland Empire Health Plan

Manténgase conectado. ¡Síganos!

©2026 Inland Empire Health Plan. Una Entidad Pública. Todos los Derechos Reservados. HE_26_9653131_SP