1-800-QUIT-NOW

We can help you draw the line.

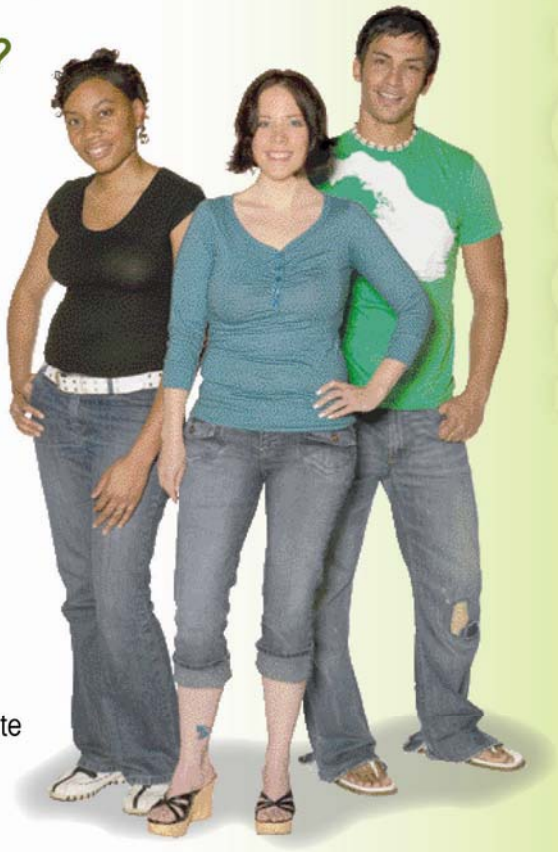
Dejando el tabaco – ¿Qué es lo que le impide?

Si usted es un usuario de tabaco que ha decidido dejarlo, el **1-800-QUIT-NOW** es un servicio ***gratuito*** que le puede ayudar. Cuando usted llame, un entrenador capacitado en su estado para dejar el tabaco trabajará con usted para ayudarle a dejar el tabaco y a evitar las cosas que le tienten para regresar al hábito.

No es fácil dejar el tabaco. El **1-800-QUIT-NOW** ha ayudado a muchas personas a dejar el tabaco para siempre y podemos ayudarle a usted también. El apoyo que brinda el **1-800-QUIT-NOW** le ayudará a superar los obstáculos – o *provocaciones* comunes – que muchas veces previenen que las personas dejen el tabaco con éxito. Aquí hay algunas ideas para ayudarle con su plan para dejar el tabaco.

¿Qué es lo que le impide dejar el tabaco?

¿Hay situaciones que lo tientan a fumar o a utilizar productos de tabaco aunque esté tratando de dejarlo?



Las personas que han dejado de fumar o de utilizar productos de tabaco con éxito reportan ciertas circunstancias y actividades, o *provocaciones*, que los tientan a regresar a sus hábitos antiguos. Las provocaciones comunes incluyen:

- El estar alrededor de otros fumadores, como amigos, familiares o compañeros de trabajo
- El sentirse ansioso o tenso
- El sentirse triste o deprimido
- El tomar cerveza, vino o bebidas mezcladas
- El tomar café o té
- El disfrutar comidas en la casa, en el trabajo o en un restaurante
- El sentirse aburrido o esperar a alguien o algún evento
- El manejar un auto o viajar como pasajero
- El llevar a cabo la rutina típica de las mañanas (muchos fumadores “enciendan los cigarrillos” cuando se despiertan)

¿Cómo puede manipular las provocaciones sin fumar o utilizar tabaco?

- Pídale ayuda a otras personas en su intento de dejar el tabaco. *Es difícil dejar el tabaco pero con el apoyo de sus amigos y sus seres queridos, puede ser más fácil. Pídale a otras personas que le ayuden a distraerlo de provocaciones y a no fumar cuando estén cerca. También puede contactar al 1-800-QUIT-NOW y hablar con un entrenador capacitado para dejar el tabaco para recibir apoyo adicional.*

- Si usted está con un grupo y otras personas encienden cigarrillos, vaya a otro lado hasta que terminen sus cigarrillos. *Cuando otras personas están fumando, es una tentación juntarse con ellas. Es más probable que usted siga su plan de dejar de fumar si va y no regresa hasta que hayan terminado de fumar.*

continuado

Material informativo

- Piense en lo que gana al dejar el tabaco (por ejemplo, un cuerpo saludable, un aliento fresco). *Es fácil enfocarse en los aspectos negativos de dejar el tabaco. Por ejemplo, puede extrañar el estado de "alerta" que le dieron los cigarrillos. Al acordarse de las ventajas de dejar el tabaco, como el poder subir un tramo de escaleras sin sentir la falta del aliento, va a encontrar que es más fácil mantener su camino.*

- Camine, tome un baño caliente o trabaje en un proyecto para distraerse de la provocación de fumar. *Muchas personas que están tratando de dejar de fumar dicen que se sienten más ansiosas. Debido al hecho de que se mide la ansiedad como un aumento en la tensión muscular, el hacer este tipo de actividades puede servir como una distracción así como también una ayuda para relajarse.*

- Tome bebidas sin alcohol y aléjese de lugares donde normalmente toma alcohol (por un tiempo). *Cuando toman bebidas alcohólicas, muchas personas experimentan una fuerte provocación de fumar. Al cambiar a bebidas sin alcohol y al evitar los lugares en los cuales le sirvieron alcohol en el pasado, pueden evitar esta provocación.*

- Haga caso a sus sentimientos al aumentar su actividad física, al escribir metas o al determinar la cantidad de dinero que va a ahorrar al no gastarlo en productos de tabaco. *Agregar estas actividades a su horario, como parte de su plan de dejar el tabaco, le ayudarán a mejorar su humor y a prevenir el aburrimiento y la depresión, que son dos provocaciones comunes.*

- Trate de cambiar a bebidas sin cafeína por un periodo de tiempo. *Cuando trate de dejar el tabaco, puede sentirse más irritable y más nervioso. Debido al hecho de que el consumir cafeína puede afectarle de la misma manera, trate de evitarla por un tiempo.*

- Identifique cuales son los alimentos que aumentan su urgencia de fumar y manténgase alejado de ellos. *Puede notar que los deseos de fumar son más fuertes cuando come ciertas cosas, como comidas picantes y dulces. Al evitar estas comidas provocativas, tiene mayor probabilidad de seguir su plan de dejar el tabaco.*

- Trate de dar probaditas a alimentos saludables para mantener ocupadas las manos. *Para muchas personas, el fumar les da algo que hacer-especialmente cuando están tomando café o té. Cuando sienta el deseo de ocupar las manos, trate de dibujar en un papel o de dar probaditas a alimentos saludables.*

- Quite el cenicero, el encendedor y los cigarrillos de su auto. *Puede ser que a usted le guste fumar cuando está en camino o de regreso del trabajo o de la escuela como muchas personas, para aliviar el estrés, mantenerse alerta o pasar el tiempo. El quitar estas cosas de su auto, puede ayudarle a evitar esta provocación.*

- Ponga la radio o ponga su cinta favorita, CD o MP3 y cante. *El escuchar música le puede ayudar a evitar el aburrimiento. Debido al hecho de que el aburrimiento es una provocación común, puede querer agregar estos tipos de actividades agradables en su plan para dejar el tabaco.*

¿Qué espera? Llame hoy al **1-800-QUIT-NOW** – y comencemos.

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), TTY 1-800-332-8615 es un servicio del
Instituto Nacional del Cáncer
Institutos Nacionales de la Salud
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
y su estado.

1-800-QUIT-NOW
We can help you draw the line.