

Claves para dejar de fumar.

1) Prepárese:

- a) Establezca una fecha y no la cambie. ¡Ni una sola aspirada!
- b) Piense en sus previos intentos. ¿qué trabajó y qué no?

2) Su fecha de dejar de fumar es: _____

3) Obtenga apoyo y aliento:

- a) Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted va a dejar de fumar.
- b) Hable con su doctor u otro profesional de la salud.
- c) Obtenga apoyo por medio de grupos, individuos o el teléfono.

4) Identifique una persona que lo puede ayudar: _____

5) Aprenda nuevas habilidades y conductas:

- a) Cuando comience a dejar de fumar, cambie su rutina.
- b) Reduzca el estrés: practique ejercicios respiratorios de relajación.
- c) Distráigase de los impulsos de fumar. Manténgase ocupado.
- d) Planee hacer algo agradable todos los días. ¡Recompénsese a menudo!
- e) Beba mucha agua y otros líquidos.
- f) Retire TODOS los cigarrillos y ceniceros de su casa, su auto, o de su trabajo.
- g) Permanezca en áreas de no fumar.
- h) Calcule cuánto ahorra cada día sin fumar, proyéctelo a un año y más.

6) Habilidades y conductas que usted puede utilizar: _____

7) Obtenga medicamentos y úselos correctamente (de ser necesario):

- a) Hable con su profesional de salud acerca de cuál medicamento sería mejor para usted.
- b) Su plan de medicamentos:
 - i) medicamentos: _____
 - ii) Instrucciones: _____

8) Esté preparado para evitar recaer o para situaciones difíciles:

- a) Evite el alcohol.
- b) Tenga cuidado alrededor de otros fumadores.
- c) Mejore su estado de ánimo con actividades que no incluyan fumar.
- d) Coma una dieta saludable y permanezca activo.

9) ¿Cómo se va a preparar?: _____

Recuerde utilizar la Guía para Dejar de Fumar en 5 días.

**Buena Suerte!!
Saludos cordiales,
Club MaNena**

Recopilación: **Club MaNena, 2008, Website: www.clubmanena.cl**

Fuente: **Acuña, Marisol. La cesación del consumo de tabaco: manual para el equipo de salud. Programa Salud Cardiovascular. MINSAL, OPS/OMS. Santiago, Chile, 2003, 73 pp.**