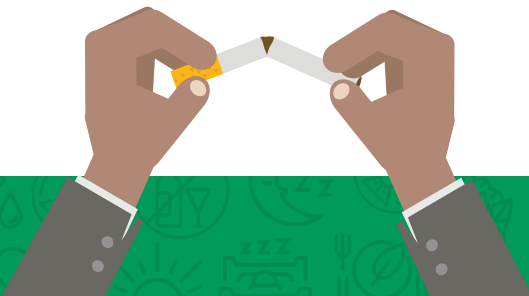


Consejos para dejar de fumar

Dibuje un círculo alrededor de uno o dos consejos que le resulten útiles.

- ✓ **Establezca un objetivo para dejar de fumar por completo.**
Trate de no aspirar siquiera una bocanada después de su fecha de cesación de fumar.
- ✓ **Piense en las ocasiones en que Usted intentó dejar de fumar en el pasado.**
¿Que cosas le funcionaron? ¿Cuales fueron los impedimentos?
- ✓ **Prevea los factores desencadenantes y los desafíos.** Quizás le guste fumar cuando bebe café o después de una comida. Piense en hacer algo distinto en esas ocasiones.
- ✓ **Limite el consumo de alcohol mientras esté tratando de dejar de fumar.**
Muchas personas encuentran que fuman cuando beben o viceversa.
- ✓ **Limite el contacto con otros fumadores.** ¡Anime a sus familiares y amigos que fuman a que dejen de fumar con Usted!
- ✓ **Considere participar en el plan Quit (QuitPlan)**
(1-888-354-7526) para que lo llamen por teléfono o le manden textos de apoyo(todo ello es gratis)



MI META PARA ESTA SEMANA

¡Queremos colaborar con Usted para ayudarle a alcanzar sus metas!

¿Quiere Usted recibir apoyo adicional, como ser obtener productos de reemplazo de la nicotina (goma de mascar o parches) o acceder a otras opciones de terapia? Hable con su proveedor o proveedora médica de cabecera.

Cuando Usted deja de fumar:

En 20 minutos, su corazón regresa a un ritmo normal.

En un día, su monóxido de carbono regresa a la normalidad.

En 2-3 semanas, Usted baja su riesgo de tener un ataque al corazón.



Stephanie A. Hooker, Ph.D. MPH
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP
Universidad de Minnesota
Mayo de 2019

Proyecto respaldado por el Centro Académico de Salud de la Universidad de Minnesota

Recurso adaptado de la publicación de Fiore et. al. (2008) Clinical practice guideline: Treating tobacco use and dependence (Guía para la práctica clínica: Dando tratamiento al uso y dependencia del tabaco), actualización de 2008.

Dejando de Fumar



CHANGE that *MATTERS*

Promoting Healthy Behaviors

