

Dejar de fumar demanda un arduo trabajo y mucho esfuerzo, pero usted puede hacerlo.

Nicotina: una adicción poderosa

Si ha intentado dejar de fumar, sabe lo difícil que puede ser. Es difícil porque la nicotina es una droga muy adictiva. Para algunas personas, puede ser tan adictiva como la heroína o la cocaína. **Dejar de fumar es difícil.** Por lo general, las personas intentan dejar de fumar muchas veces hasta que al fin logran abandonar este hábito de por vida. Cada vez que intenta dejar de fumar, puede aprender qué le ayuda a hacerlo y qué se lo impide.

Buenas razones para dejar de fumar

- ▶ Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que hará en su vida.
- ▶ Vivirá más tiempo y mejor.
- ▶ Dejar de fumar disminuirá su probabilidad de tener un ataque cardíaco, un derrame cerebral o cáncer.
- ▶ Si está embarazada, dejar de fumar mejorará sus probabilidades de tener un bebé sano.
- ▶ Las personas con las que vive, especialmente sus hijos, serán más sanos.
- ▶ Tendrá más dinero para usar en cosas que no sean cigarrillos.

Cinco pasos clave para dejar de fumar

Algunos estudios han demostrado que estos cinco pasos le ayudarán a dejar de fumar, definitivamente. Usted tiene mayores probabilidades de dejar de fumar si sigue todos estos pasos.

1. Prepárese: ¡ponga una fecha para dejar de fumar!
2. Obtenga ayuda: hable con familiares y amigos, y con su proveedor de cuidados de la salud. Obtenga orientación individual, grupal o telefónica. **La línea Renuncie de por vida, de Florida (1-877-822-6669)**, de acceso gratis... ¡está sólo a un "discado" de distancia! O si usted prefiere, puede llamar a su departamento de salud local preguntando por programas similares en su área.

3. Aprenda habilidades y conductas nuevas: cambie su rutina. Salga a caminar. Beba mucha agua. Planee algo agradable para hacer todos los días.

4. Obtenga su medicación y úsela de la manera correcta: la medicación puede ayudarlo a dejar de fumar y disminuir la necesidad de fumar. Pida orientación a su proveedor de cuidados de la salud y lea cuidadosamente la información incluida en el envase. Si está embarazada o intentando quedar embarazada, si está amamantando, si tiene menos de 18 años, si fuma menos de 10 cigarrillos por día o si tiene una condición médica, hable con su médico u otro proveedor de cuidados de la salud antes de tomar ninguna medicación.

5. Prepárese para las recaídas o las situaciones difíciles: la mayoría de las recaídas suceden dentro de los primeros 3 meses después de dejar de fumar. No se desaliente si comienza a fumar otra vez. Recuerde, la mayoría de las personas intentan dejar de fumar varias veces antes de lograrlo definitivamente.

A continuación, encontrará algunas situaciones difíciles a las que deberá estar atento:

Alcohol. Evite tomar alcohol. Las bebidas alcohólicas disminuyen sus probabilidades de éxito.

Otros fumadores. Estar junto a personas que fuman puede hacer que sienta ganas de fumar.

Aumento de peso. Muchos fumadores aumentarán su peso cuando dejen de fumar, por lo general menos de 4,5 kg (10 lb). Haga una dieta saludable y manténgase activo. No permita que el aumento de peso lo distraiga de su objetivo principal: dejar de fumar. Algunas medicaciones para dejar de fumar pueden ayudarlo a aumentar de peso más lentamente.

Mal humor o depresión. Puede mejorar su estado de ánimo de muchas maneras que no implican fumar.

Si usted está experimentando problemas con alguna de estas situaciones enumeradas, hable con su doctor o con otro proveedor de cuidados de la salud.



1-877-822-6669

LÍNEA RENUNCIE DE POR VIDA DE FLORIDA

Línea gratuita **1-877-U-CAN-NOW**

- ▶ Línea telefónica gratuita Quitline para dejar de consumir tabaco para adultos y jóvenes
- ▶ Un servicio del Departamento de Salud de Florida (Florida Department of Health) y la Asociación Americana de Cáncer (American Cancer Association)
- ▶ 3 sesiones proactivas de orientación (8 para embarazadas)
- ▶ Materiales de autoayuda
- ▶ Cupones para asistencia con farmacoterapia
- ▶ Orientación y materiales en inglés y en español; servicio de traducción a todos los demás idiomas; servicio TDD para personas con impedimentos auditivos
- ▶ ¡CUALQUIER PERSONA que viva en Florida y que esté lista para intentar dejar de fumar puede usar la línea Quitline!

¡Deje de fumar y viva su vida!

Para más información, comuníquese con el Departamento de Salud de Florida, División de Acceso a la Salud y Tabaco (Florida Department of Health, Division of Health Access and Tobacco) al (805) 245-4144

La información de este folleto se tomó de Usted puede dejar de fumar (You Can Quit Smoking), la Guía del consumidor para tratar el uso y la dependencia del tabaco (Consumer Guide to Treating Tobacco Use and Dependence), un servicio de Salud Pública de los EE.UU. (U.S. Public Health Service) patrocinado por las Pautas de la práctica clínica (Clinical Practice Guideline). Junio de 2000. Servicio de Salud Pública de los EE.UU. <http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/consquits.ht>

Departamento de Salud de Florida (Florida Department of Health)
Programa de Control y Prevención del Tabaco, de la Florida
(Florida Tobacco Prevention and Control Program)

La libertad está al alcance de la mano.



Línea Quitline para dejar de consumir tabaco

Línea gratuita **1-877-U-CAN-NOW** (1-877-822-6669)

LÍNEA RENUNCIE DE POR VIDA, DE FLORIDA