



¿CÓMO PUEDO DEJAR DE FUMAR?

- **Es difícil dejar de fumar, pero puede ser una de las decisiones más importantes que tome para su salud.** Además de los muchos beneficios para la salud, también ahorrará dinero y se verá y se sentirá mejor.
- **No creo que pueda dejarlo "de un día para otro."**
 - La nicotina causa adicción física y su cuerpo puede necesitar ayuda para dejar de fumar.
 - Hay una variedad de medicamentos que su doctor puede recetar para ayudarlo:
 - Goma o parches de nicotina.
 - Bupropion (un medicamento oral que también se usa para la depresión y que puede ayudar con los antojos de nicotina)
 - Chantix (un medicamento oral que reduce su deseo de nicotina)
- **¿Qué más me puede ayudar a dejar de fumar?**
 - Apoyo de amigos, familiares u otras personas que intentan dejar de fumar.
 - Cambiar su rutina: fumar es un hábito y también una adicción, y su deseo de fumar puede ser activado por ciertas horas del día o eventos.
 - Encuentra maneras de recompensarte por no fumar
 - Pídale a su familia y amigos que no fumen cerca de usted
 - Emprenda una nueva actividad saludable para reemplazar su hora de fumar
 - Publique recordatorios en la casa o en su teléfono de por qué quiere dejar de fumar
- **HACER UN PLAN:**

MI FECHA DE DEJAR DE FUMAR: _____

¿POR QUÉ ESTOY DEJANDO DE FUMAR? _____

¿Qué puedo hacer en lugar de fumar?

- Ir a caminar
- Llamar a un amigo
- Masticar chicle sin azúcar
- Ejercicios de respiración profunda.
- Comer una pieza de fruta
- Tu idea _____

RECUERDE: las ganas de fumar generalmente pasan de 2 a 3 minutos, y los síntomas de abstinencia generalmente duran de 1 a 2 semanas después de dejar de fumar.

Obtenga ayuda adicional de la "Nevada Tobacco Quitline:" I-800-QUIT NOW