



## Quick Facts

### 10 consejos para ayudarle a dejar de fumar, ¡para siempre!

- 1. Mantente motivado.** Haz una lista de tus razones para dejar de fumar y llévala contigo. Acuérdate de estas razones cuando sientas el deseo de fumar.
- 2. Fija una fecha.** Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes para tu salud. Prepárate y fija una fecha por adelantado para dejar de fumar y comenzar una vida nueva libre de cigarrillos.
- 3. Elimina evidencia de cigarrillos.** Para independizarte de fumar; limpia el interior de tu auto, lava tu ropa, y echa los cigarrillos y ceniceros en la basura. Mantener algunos cigarrillos o encendedores solo "por si acaso" debilita tu confianza en tu capacidad de dejar de fumar.
- 4. Cambia tu rutina.** Deja de tomar breves descansos durante el día para fumar. Cambia tu rutina lo más que puedas. Por ejemplo: cuando desayunes, siéntate en diferentes lugares en la mesa. Reorganiza tus muebles, toma una ruta diferente a tu trabajo o toma té en vez de café.
- 5. Date crédito por no fumar.** Entrar en un contrato contigo mismo, o con un amigo, que incluye objetivos concretos, puede ayudarte a seguir centrado en tus metas. Proponte metas realistas a corto y largo plazo y prémiate por cada meta que logres.
- 6. Toma más agua.** Cuando tengas el deseo de fumar, bebiendo agua lo puede reducir. Toma menos alcohol y bebidas con cafeína porque son provocantes comunes del fumar.
- 7. Planea para tentaciones futuras.** Come con frecuencia para mantener constantes los niveles de azúcar en tu sangre. Ten sustitutos (como zanahorias, pasas, chicle, caramelos y paletas) disponibles para ocupar la boca y las manos. También puedes llevar una pelota para el estrés, libreta para dibujar o un juego de barajas para ocupar las manos.
- 8. Haz una actividad física.** Cuando te dé la gana de fumar, camina, haz flexiones de los brazos o llama a un amigo en vez de agarrar un cigarrillo. Mantenerte activo te ayudará a no pensar en fumar hasta que el impulso pase.
- 9. Busca apoyo.** Trata de no pasar el tiempo con personas que fuman. Piensa en estrategias que te ayudarán a no fumar antes de que vayas a eventos donde quizás haya personas fumando.
- 10. No te desanimes.** Muchas personas tratan varias veces de dejar de fumar antes de que tuvieran éxito. Si recaes, no te desanimes. Mira lo que te causó a volver a fumar e intenta dejarlo de nuevo.

¡Visite al [www.lungchicago.org](http://www.lungchicago.org) para más consejos y recursos para ayudarle a dejar de fumar!