

Cómo dejar de fumar

Nunca es demasiado tarde para dejar. Tener un plan es de ayuda.

- Haga una lista de todas las razones por las que desea dejar de fumar, lo que disfruta de fumar y lo que no disfruta tanto.
- Anote las otras veces que intentó dejar de fumar. Son importantes y lo han ayudado a llegar hasta aquí.
- Comuníquese con su proveedor de atención primaria para obtener información sobre cualquier producto que pueda ayudarlo a dejar de fumar, como la terapia de reemplazo de nicotina (NRT).
- Piense en reducir la cantidad de cigarrillos que fuma ahora.
- Lleve un registro de la intensidad de sus ganas de fumar, su estado de ánimo y la hora a la que fuma. Hágalo dos o tres veces al día. Utilice una escala del uno al diez, en la que el diez representa el antojo más intenso. Intente eliminar los cigarrillos que fuma cuando califica sus ganas como uno o dos.
- Practique estos cuatro trucos: espere, respire profundo, beba agua y distraíga.
- Fije una fecha para dejar de fumar. Hable con sus amigos y familiares sobre su plan para dejar de fumar. De esta forma, tendrá un sistema de apoyo cuando lo necesite.
- Anote sus desencadenantes. Establezca un plan para manejarlos con un comportamiento más saludable. A continuación, encontrará algunos ejemplos.

Desencadenante	Comportamiento más saludable
Primer cigarrillo de la mañana	Levántese y póngase en marcha.
Después de una comida	Lávese los dientes.
En el auto	Tenga a mano dulces o chicles sin azúcar.
Estar con otros fumadores	Elija lugares y actividades donde no se permita fumar.
Aburrimiento y estrés	Lleve un diario o llame a una persona que lo apoye.
Ganas de fumar	Practique los cuatro trucos.

- Puede haber contratiempos. Dejar de fumar es un camino. Sea amable consigo mismo si recae. Aprenda de eso. Piense en sus razones para dejar de fumar o comuníquese con una persona que lo apoye. Después, empiece de nuevo.
- Comuníquese con la línea directa para los fumadores de Massachusetts al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), (TRS 711). Si habla español, llame al 1-855-DEJELO-YA. O bien, visítelos en línea en mass.gov/quitting.

¿Quiere trabajar con un entrenador personal de Fallon para dejar de fumar?

Nuestro programa Quit to Win podría ayudarlo. Ofrecemos asesoramiento por teléfono y apoyo por mensaje de texto. Para inscribirse, comuníquese con nosotros al 1-508-368-9540 o al 1-888-807-2908, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. O bien, envíe un correo electrónico a QuitToWin@fallonhealth.org.