

# ¡Sí! Estoy listo para dejar el tabaco

Lo más importante que usted puede hacer para proteger su salud es dejar el tabaco. Basta con que tenga un plan de acción y un poco de ayuda de la gente que lo quiere.

Cada persona que usa tabaco es diferente. Busque una manera de dejar el tabaco que funcione para usted.

## Esta guía puede ser su Plan para Dejar el Tabaco.

Si se toma unos minutos para escribir su plan, logrará asumir el control.

Los primeros días y primeras semanas serán los más difíciles cuando trate de dejar el tabaco. Es bueno que platique con la familia, los amigos y sus proveedores médicos acerca de su plan. Muchos lugares de trabajo cuentan con maneras gratuitas o de bajo costo para ayudarle a dejar el tabaco. La Línea de Texas para Dejar el Tabaco, **1-877-937-7848 (877-YES-QUIT)**, es gratuita y está disponible las 24 horas del día para apoyarle a lograr su meta.



La nicotina es una sustancia potente y sumamente adictiva. Los medicamentos hacen que dejar el tabaco sea más fácil, ¡y pueden duplicar sus probabilidades de dejar el tabaco para siempre! La siguiente es una lista de medicamentos que pueden ayudarle:

- Parches de nicotina (con receta y sin receta)
- Chicle de nicotina (de venta sin receta)
- Inhalador de nicotina (con receta)

## Mi plan para dejar el tabaco

Fije la fecha para dejar el tabaco dentro de las próximas dos semanas.

Si usted usa tabaco principalmente cuando está relajado o relacionándose con gente, elija un día entre semana. Si usa tabaco principalmente mientras trabaja, elija un día de un fin de semana o empiece durante unas vacaciones.

**Mi fecha para dejar el tabaco es:** \_\_\_\_\_

Una vez que elija el día, ¡ya no lo cambie!

**Identifique cuáles son sus razones personales para dejar el tabaco.** ¿Es para sentirse mejor? ¿Para dar un buen ejemplo a sus hijos? ¿Para ahorrar dinero?

Mis razones para dejar el tabaco son: \_\_\_\_\_



### Mis estrategias para superar las ansias y antojos.

¿Qué es lo que hace que quiera consumir tabaco? ¿Es el estrés, o estar con otros fumadores o beber alcohol? Haga un plan para evitar estas situaciones.

### Pida ayuda.

La Línea de Texas para Dejar el Tabaco, **1-877- 937-7848 (877-YES-QUIT)**, está disponible para ayudarle. Piense en qué familiares, amigos o compañeros de trabajo podrían ayudarle. Platíqueles sobre su plan para dejar de consumir tabaco y pídale que le ayuden a seguir el plan.

### Hable con su proveedor de servicios médicos.

Los medicamentos le pueden ayudar a dejar de usar tabaco. Si usted usa tabaco de manera continua a lo largo del día, el parche de nicotina podría ser lo adecuado para usted. Si usted consume tabaco cuando se siente estresado, el chicle o el aerosol nasal le podría convenir más.

### ¿Tiene ganas de usar tabaco? Espere un minuto.

Las ganas de usar tabaco pueden desaparecer en unos 20 minutos. Después de dos semanas, los antojos son menos frecuentes. Añadir nuevas formas de manejar el estrés o nuevos pasatiempos puede servir para contener las ansias todavía más.

Esta guía le puede ayudar a dejar el tabaco, pero usted necesita crear un plan y dejar que otros le ayuden. Cada persona que usa tabaco es diferente, de modo que el plan que haga para dejar el tabaco depende de usted. Dejar el tabaco no es fácil, pero cada año ¡más de un millón de personas en los Estados Unidos encuentran la manera de lograrlo!

## Dejar el tabaco toma tiempo.

Puede que la primera vez que trate de dejar el tabaco no lo logre. ¡Pero no se dé por vencido! Intente otra manera de hacerlo la próxima vez. Usted encontrará su propia manera de vivir sin tabaco.

### Pida ayuda.

Quienes logran dejar el tabaco se benefician del apoyo de la familia y los amigos, y sacan provecho de los programas de orientación. La Línea de Texas para Dejar el Tabaco cuenta con consejeros capacitados que están a su disposición cuando usted los necesite. Ellos hablan con usted sobre lo que necesita y sobre cómo hacer un plan para dejar el tabaco que sea el más adecuado para usted y, además, ¡no tiene costo alguno! Llame al **1- 877- 937-7848** o visite <https://yesquit.org/sp-default.htm>.

## Withdrawal Symptoms and How to Fight Back

### *"I'm cranky and stressed."*

Cut back on caffeine. Take 10 deep breaths. Go for a walk.

### *"I can't sleep."*

Take a warm bath. Drink herbal tea or warm milk before bed. Read. Turn off your cellphone or computer.

### *"I'm having trouble concentrating."*

Slow your schedule down for the first two weeks. Make "to do" lists and stick to them. Take breaks when you need to.

### *"I'm hungrier than usual."*

Drink more water. Eat healthy, filling foods high in protein. Snack slowly on fruits or vegetables.

### *"I'm constipated."*

Eat more fresh fruit, vegetables and whole grains. Bring a water bottle everywhere you go and try to drink 4-6 8 oz. glasses a day.

### *"My throat is scratchy/sore."*

Sip ice water or warm tea. Keep some sugar-free candy in your pocket.

### *"I'm more tired than normal."*

Take a quick nap when you can. Go to bed early. Listen to your body and try not to push yourself for the first two or three weeks.