



## Consejos acerca de cómo dejar de fumar

**Cuando usted está tratando de dejar de fumar. . .en lugar de fumar:**

**Busque una manera diferente de recibir estímulo.**

- Vaya a caminar o haga algunos ejercicios de estiramiento.
- Tome un descanso de lo que está haciendo.
- Trate de respirar profundamente.

**Busque otras maneras de relajarse.**

- Sumérgase en un baño de burbujas, tome una ducha más larga, o tome una taza de té caliente.
- Trabaje en un pasatiempo o lea un libro.
- Visite a un amigo(a) que no fume.

**Busque algo que hacer cuando se sienta sola o deprimida.**

- Llame a un amigo(a).
- Salga a caminar.

**¡Admita que está atrapada y trate de liberarse!**

- Cuando usted sienta deseos de fumar, aguántese 5 minutos, luego 10, luego 15.
- Pregúntele a su médico acerca de cómo obtener ayuda para dejar de fumar.
- Obtenga ayuda inmediata: Llame a la Línea de Terminar con el Tabaco de Utah al **1.888.567.TRUTH** o visite **utahquitnet.com**.

**¡Patee el hábito!**

- Cuando tenga un momento de descanso en el trabajo, vaya por una caminata rápida en lugar de fumar.

Continúa en la parte de atrás.

- Esté consciente de los hábitos que le motivan a fumar, tal como tomar café o quedarse sentado después de la comida.
- Elija algunos hábitos saludables: saboree zanahorias y apio, o vaya de paseo después de comer.

### **No deje que el miedo de aumentar de peso le impidan dejar de fumar tabaco (la mayoría de la gente gana 3-5 libras.)**

- Beba más agua y mantenga aperitivos saludables a la mano.
- Si usted tiene que tener algo en la boca, mastique goma de mascar.

### **Hable con amigos y familiares acerca de sus planes para dejar de fumar.**

- Pídale a sus familiares y amigos que no fumen a su alrededor.
- Trate de conseguir que otros dejen de fumar a la misma vez, de esta manera se pueden ayudar mutuamente.

### **Dígase a sí misma: ¡Yo puede hacerlo!**

- Determine su éxito:
  - Elija una fecha para dejar de fumar cuando no esté bajo estrés.
  - Premíese por los éxitos grandes y los pequeños.

### **Manténgase ocupada y siga moviéndose.**

- Ponga su energía en proyectos tal como en el jardín o el patio, lavar el coche, barrer, o limpiar.
- Pase el tiempo libre donde no se le permita fumar.

### **Siga intentándolo –Usted sobrepasará los momentos difíciles.**

- Haga algo de ejercicio para despejar la mente.
- Pídale a otros que sean pacientes con usted.
- Manténgase alejado de las cosas que estén conectadas con el consumo de tabaco.

### **Prepárese para dejar de fumar.**

- Elimine los cigarrillos y otros productos que contienen tabaco de su casa, auto, y espacio de trabajo.
- Establezca una fecha para dejar de fumar y ¡cúmplala!
- Piense en los desafíos que enfrentará mientras usted deja de fumar.
- Coma saludable, manténgase físicamente activa, y duerma lo suficiente.

### **Pida ayuda si es que la necesita.**

- Usted puede llamar a la línea gratuita de terminar con el tabaco de Utah **1.888.567.TRUTH**. Un entrenador comenzará a trabajar con usted inmediatamente en crear un plan para dejar de fumar. Pregunte cómo puede obtener terapia de reemplazo de nicotina gratuitamente.