



# CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR





# TABLA DE CONTENIDO

Introducción	3
Déjalo A Tu Manera	4
Fija una Fecha para Dejar de Fumar	5
Cuéntaselo a tus Familiares y Amigos	6
Habla con tu Doctor	7
Terapia de Reemplazo de Nicotina	8
Aprende qué “Dispara” tus Ganas de Fumar	9
Consejos para Dejar de Fumar	12
Supera los Síntomas de Abstinencia de la Nicotina	13
Evita que un Desliz se Convierta en una Recaída	16
Los Beneficios de Dejar de Fumar	17
El Costo de Fumar	18
Prémiate	19
No Olvides Conectarte	20



# INTRODUCCIÓN

Dejar de fumar es uno de los desafíos más difíciles que puedes enfrentar y también uno de los más gratificantes. En este instante, el camino a seguir parece imposible pero recuerda que otros fumadores han estado donde tú estás hoy y lo han logrado. De hecho, hoy en día hay más ex fumadores que fumadores en la Florida. ¡Únete a ellos! Este folleto está diseñado para guiarte hacia el éxito y ayudarte a cumplir tu meta, la de vivir una vida más saludable, larga y libre de tabaco. Este kit incluye los recursos para ayudarte, además de consejos que han probado aumentar las posibilidades de dejar de fumar y espacios en blanco para que escribas tu experiencia personal y hagas un seguimiento de tu progreso.

## *Comencemos.*



# DÉJALO A TU MANERA

Dejar de fumar no es fácil. Encontrar ayuda debería serlo. Tobacco Free Florida ofrece herramientas y servicios gratuitos para ayudarte. Escoge la forma que más te convenga y obtén la ayuda que necesitas



## POR TELÉFONO

1-877-U-CAN-NOW  
1-877-822-6669  
TTY/TDD 1-877-777-6534

### HABLA CON UN QUIT COACH® HOY Y EMPIEZA UNA NUEVA VIDA LIBRE DE TABACO.

Llama a Tobacco Free Florida, al 1-877-U-CAN-NOW (1-877-822-6669), y habla con un Quit Coach® entrenado que te ayudará a evaluar tu adicción y a diseñar un plan personalizado para ayudarte a dejar el tabaco. Tendrás acceso a un Quit Coach® 24/7, y recibirás tres sesiones personales gratuitas, en el horario que más te convenga. También podrás recibir un Starter Kit GRATUITO con parches de nicotina o chicles para 2 semanas (cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores).



## EN GRUPO

1-877-848-6696  
TTY/TDD 1-877-777-6534

### NO ESTÁS SOLO. ASISTE A UNA SESIÓN EN GRUPO Y RECIBE LA AYUDA QUE NECESITAS.

Si estás buscando ayuda cara a cara en un ambiente de grupo, esta opción es para ti. Tobacco Free Florida te ofrece guía y apoyo gratis a través de sus sesiones Group Quit. Las sesiones están a cargo de un especialista entrenado y se ofrecen en los 67 condados de la Florida, en horarios y sitios convenientes. Podrás ser elegible para recibir herramientas de ayuda para dejar el tabaco, como parches de nicotina, chicles o caramelos GRATUITOS para 2 a 4 semanas, cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores. Llama al 1-877-848-6696 y regístrate en un grupo cerca de tu casa.



## EN LÍNEA

[tobaccofreeflorida.com/  
quitourway](http://tobaccofreeflorida.com/quitourway)

### PARA LOS QUE LES GUSTA HACER LAS COSAS POR SÍ SOLOS, EXISTE WEB QUIT, UN RECURSO EN LÍNEA QUE TE DA ACCESO A HERRAMIENTAS, CONSEJOS Y APOYO PARA AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR.

Muchas personas prefieren dejar el tabaco por sí solas, pero necesitan ayuda y guía para lograrlo. Tobacco Free Florida cuenta con un programa en línea llamado Web Quit que ha probado ser efectivo para muchos. Este programa en línea gratuito te ayuda a diseñar un plan personalizado en línea que puedes seguir a tu paso y en la privacidad de tu hogar. Tendrás acceso a un Quit Coach® 24/7; podrás seguir tu progreso y tener acceso a blogs donde podrás compartir tu historia con otras personas como tú. También serás elegible para recibir un Starter Kit GRATUITO con parches de nicotina o chicle para 2 semanas (cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores).



## MÁS HERRAMIENTAS DE AYUDA

[tobaccofreeflorida.com/  
quitourway](http://tobaccofreeflorida.com/quitourway)

### ¡ESPERA! ¡HAY MÁS HERRAMIENTAS PARA AYUDARTE A DEJAR EL TABACO. A CONTINUACIÓN SE INCLUYEN ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA QUE PUEDAS DAR ESE PRIMER PASO.

Puedes obtener acceso a herramientas GRATIS que te ayudarán a iniciar tu camino a la liberación del tabaco. Escoge una o todas las que necesites, o úsalas conjuntamente con nuestros servicios por teléfono, en grupo y online. Recibe un Starter Kit para 2 semanas de parches de nicotina (si son médicamente adecuados y tienes 18 años de edad o más), apoyo vía textos,\* una guía para dejar el tabaco\* y útiles correos electrónicos.\*  
\*Actualmente solo en Inglés.

# FIJA UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

Cada historia exitosa tiene un comienzo. Fijar una fecha para dejar de fumar marca el comienzo de tu camino.

Escoge una fecha con dos o cuatro semanas de anticipación aproximadamente. Puede ser una fecha especial, como tu cumpleaños, o simplemente un día al azar. Asegúrate de evitar días festivos u otras ocasiones que puedan ser difíciles para ti. Lo más importante, no escojas el día de mañana como tu día de dejar de fumar. Hay algunas cosas que necesitas hacer antes para estar listo.

Una vez que hayas escogido tu fecha, escríbela en todas partes. Colócala en el espejo de tu baño, en tu calendario, tu teléfono, tu computadora o en otros lugares que te sirvan como un recordatorio diario.



**DEJO DE  
FUMAR EL:**

---

# CUÉNTASELO A TUS FAMILIARES Y AMIGOS

Dejar el tabaco puede ser más fácil con la ayuda de tus familiares, amigos y compañeros de trabajo. Cuando tomas la decisión de dejar de fumar, haces que ellos sean una parte de tu camino al contarles tu plan. Sé honesto. Diles que esto podría tomarte un par de intentos, que no esperas que sea un camino fácil y que todo lo que pides es su apoyo.

Este puede ser uno de los pasos más importantes que tomes al dejar de fumar.

En ocasiones, al dejar de fumar puedes sentirte solo y aislado. Compartir tu experiencia con gente a tu alrededor te dará un sistema de apoyo durante los momentos más difíciles de tu camino.

Si tus familiares, amigos o compañeros de trabajo fuman, cortésmente pídeles que no fumen cerca de ti. Mantenerte alejado de personas que fumen te ayudará a lograr el éxito hasta que tus intensos deseos de fumar desaparezcan. Puede que alguien que quieres también desee dejar de fumar contigo. Haz una lista de las personas a las que planeas contarle. A medida que les cuentas las vas marcando o tachando de la lista. Asegúrate de marcar tantas personas como sea posible antes de tu fecha escogida para dejar de fumar.

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Para obtener apoyo e información adicional, únete a nuestra comunidad online en Para información adicional y apoyo, únete a nuestra línea comunitaria en Facebook y síguenos en Instagram.



[TobaccoFreeFlorida](#)



[@TobaccoFreeFlorida](#)



# HABLA CON TU DOCTOR

Contar con un profesional de la salud puede aumentar tu probabilidades de dejar de fumar para siempre en comparación a tratar de dejar de fumar por ti mismo. Haz una cita con tu médico o dentista y explícale que estás listo para dejar de fumar.

Dale a tu profesional médico los detalles acerca de por qué estás dejando de fumar, cuántas veces lo has intentado y cómo te estás preparando para lograrlo. También puedes hacerle las preguntas que desees sobre el tema.

Escribir en un papel lo que quieres preguntar y llevarlo a tu cita podría serte útil. Dicho profesional no sólo va a estar encantado de escucharte sino que tendrá los recursos para ayudarte a lo largo del camino. Cualquier facultativo en el que confíes te será de importante apoyo, ya sea un médico, dentista, auxiliar médico, asistente de médico, enfermero, asistente dental, etc.



# TERAPIAS DE REEMPLAZO DE NICOTINA

Las terapias de reemplazo de nicotina (NRT), medicinas y otras formas de terapias para dejar de fumar pueden ayudarte a manejar los síntomas de abstinencia y a reducir tus ganas de fumar. El uso de estos productos puede, inclusive, duplicar tus posibilidades de dejar el tabaco. Tobacco Free Florida, a través del servicio: “DEJALO A TU MANERA”, ofrece terapias de reemplazo de nicotina gratuitas, como parches y chicles mientras se agoten las existencias y si son médicamente apropiados.

Recuerda usar sólo los productos que han sido recomendados por profesionales médicos o un Quit Coach y que hayan sido aprobados por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos, ya que estos han probado ser seguros y eficaces. Dichos productos deben ser usados como se indica en la etiqueta para asegurarte de que obtienes óptimos resultados. Usar productos que no han sido aprobados podría desviar del camino a quien intente dejar de fumar y prolongar su batalla contra el cigarrillo; en el peor de los casos hasta podría poner en serio riesgo su salud. Las terapias de reemplazo de nicotina son aprobadas únicamente para la venta a personas mayores de 18 años. Los pacientes más jóvenes pueden solicitar otras alternativas.

## Terapias de Reemplazo de Nicotina (TRN) Incluyen:

**Parches:** Disponibles como producto genérico conocido como parches transdérmicos de nicotina, como productos de marcas privadas y con marcas comerciales como Habitrol y Nicoderm. Estos parches se adhieren a la piel, de manera similar al modo en que se aplica un vendaje adhesivo.

**Goma de mascar:** Disponible como producto genérico conocido como goma de mascar de nicotina, como productos de marcas privadas y con marcas comerciales como Nicorette.

**Pastillas:** Disponibles como producto genérico conocido como pastillas de nicotina, como productos de marcas privadas y con marcas comerciales como Nicorette.

## Entre Las TRN Que Requieren Receta Médica Se Encuentran:

Un espray nasal y un inhalador oral están disponibles con marcas comerciales como Nicotrol.

## Medicamentos de Ayuda Para Dejar de Fumar, con Receta:

Medicamentos como Chantix (tartrato de vareniclina) y Zyban (bupropión), sólo están disponibles con receta médica. Estos han sido aprobados por la FDA para ayudar a pacientes que desean dejar de fumar. Ambos muestran resultados prometedores para pacientes que desean dejar el tabaco ya que disminuyen las ansias por la nicotina y aminoran los síntomas de abstinencia. Ambos, sin embargo, conllevan serios riesgos y los pacientes deben ser informados sobre los mismos, además deben ser monitoreados durante su uso.

# APRENDE QUÉ “DISPARA” TUS GANAS DE FUMAR

Las personas que consumen tabaco no sólo son adictas a la nicotina, también son adictas al hábito de consumirlo. Ciertas rutinas diarias, como una taza de café por la mañana o sentimientos como el estrés, pueden con frecuencia “disparar” las ganas de fumar o mascar tabaco. Estos “disparadores” pueden resultar en una gran barrera cuando estás tratando de dejar de fumar.

Al identificar los “disparadores” que te llevan a esos deseos irrefrenables de fumar, podrás desarrollar nuevos mecanismos que reemplacen al tabaco.

Utiliza la siguiente tabla para documentar las rutinas o sentimientos que “disparan” tus impulsos de fumar y desarrolla tus propias actividades de sustitución. Hasta puedes pegarla al próximo paquete de cigarrillos que abras para recordarte qué es lo que causa que fumes.

En la siguiente página encontrarás una lista de “disparadores” comunes y soluciones para vencerlos.

Fecha:			
<b>Hora</b> Momento del día	<b>Necesidad</b> F - fuerte M - moderada L - ligera	<b>Estado de ánimo</b> En una palabra: enojado, triste, feliz, estresado o contento	<b>Actividad</b> lo que estabas haciendo en ese momento, palabras clave como “tomando café
1			
2			
3			
5			
4			
6			
7			
8			
9			
10			

Pégala con cinta al próximo paquete de cigarrillos que abras. Después de cada cigarrillo, escribe una nota de lo que estabas haciendo cuando lo prendiste y dale una calificación. Haz esto durante la semana y asegúrate de hacer un seguimiento de lo que fumas durante el fin de semana también, ya que puede ser diferente. He aquí cómo calificas la intensidad de la necesidad de fumar cada cigarrillo.

# CONOCE TUS FACTORES DESENCADENANTES (CONTINUACIÓN)

## Café

---

- Cuando decidas dejar de fumar, espera a terminar el café antes de encender un cigarrillo. Durante los próximos días, aumenta gradualmente la cantidad de tiempo entre el café y el cigarrillo. Eventualmente, llegará el momento en que pasará tanto tiempo entre el café y el cigarrillo que te darás cuenta de que puedes tomar café sin fumar.
- Haz algo diferente mientras tomas café, podrías leer el periódico o hacer la lista del supermercado

## Comidas

---

- Cuando decidas dejar de fumar, no fumes inmediatamente después de terminar de comer, espera unos minutos y luego aumenta gradualmente el tiempo entre la comida y el cigarrillo.
- Mantén tus manos y tu mente ocupadas después de comer. Ayuda a lavar los platos, saca a pasear al perro, juega cartas, revisa tu correo electrónico, etc.
- Cepíllate los dientes o masca chicle en cuanto termines de comer.

## Manejar

---

- Cuando decidas dejar de fumar, no enciendas el cigarrillo tan pronto arranques el auto; espera unos minutos. Conforme pasen los días, ve aumentando el tiempo entre el momento en que arrancas el auto y cuando enciendes el cigarrillo.
- Pon los cigarrillos dentro de tu bolso o portafolio, colócalo en el asiento trasero o en la cajuela del auto, así te será más difícil alcanzar tus cigarrillos.
- Haz una selección de música para que mientras manejas te animes a no fumar mientras la escuchas. Eventualmente el viaje se terminará antes de que hayas tenido la oportunidad de encender un cigarrillo.
- Asegúrate de no tener encendedores o fósforos en tu auto. Quitá el cenicero del auto o llénalo con algo, como monedas.
- Cambia tu rutina de manejo: Cambia la estación de radio, cámbiate de la radio hablada a una de música o trata de no encender un cigarrillo hasta que llegues a tu destino en lugar de cuando arrancas. También puedes tomar el transporte público o montar en el auto de un amigo o compañero de trabajo.
- Refresca tu entorno con un nuevo ambientador de aire o ten limpio el interior del auto. El olor agradable puede ayudarte a no fumar dentro del auto.

# CONOCE TUS FACTORES DESENCADENANTES (CONTINUACIÓN)

## Estrés y Rutinas

---

- Con el paso del tiempo tu cuerpo aprendió que las situaciones de estrés eran seguidas por un cigarrillo o tabaco de mascar. Recuerda que cuando tienes ansias por la nicotina tu cuerpo crea su propio estrés y que el cigarrillo, o el tabaco de mascar, sólo está aliviando el estrés artificial creado por tu cuerpo.
- Durante momentos de mucho estrés, tómate cinco minutos para respirar profundamente y pensar en algo que te tranquilice, algo que no sea un cigarrillo. Al no fumar a la primera señal de estrés, comenzarás a romper la conexión entre el estrés y el fumar.
- El ejercicio no sólo es bueno para el cuerpo, también es bueno para la mente. El ejercicio eleva el nivel de endorfinas, las cuales elevan tu estado de ánimo.
- Llama a un ser querido que te esté apoyando en tu esfuerzo por dejar el cigarrillo y habla con esa persona sobre la situación que te está ocasionando estrés.
- Disminuye el estrés matutino preparándote con tiempo. Con anticipación, prepara los almuerzos, alista la cafetera y elige la ropa que te vas a poner.
- Evita los lugares donde acostumbras fumar durante tus descansos.
- En vez de fumar, sal a caminar

## Bebidas Alco--hólicas

---

- Cuando decidas dejar de fumar, no lo hagas mientras bebes alcohol. Espérate a encender un cigarrillo una vez que acabes tu trago.
- Aumenta gradualmente el tiempo entre terminar tu trago y fumar.
- Para un happy hour, elige un bar o restaurante donde esté prohibido fumar.
- Busca una actividad donde mantengas tus manos ocupadas mientras tomas, como jugar al billar o a los dardos, etc.

## Amigos Que Fuman

---

- Avísale a tus amigos, a los que fuman y a los que no, que estás intentando dejar de fumar y pídeles que e apoyen. Como resultado, podrías ser tú quien ayude a tus amigos a dejar de fumar, nunca se sabe.
- Reúnete con amigos en lugares donde no se pueda fumar como la casa de amistades o un restaurante.
- No fumes en tu casa.

## Aburrimiento

---

- Llama o envíale un mensaje de texto a un amigo o ser querido.
- Haz ejercicio o sal a hacer tus pendientes.
- Sumérgete en los quehaceres de la casa como lavar ropa, pasar el trapo, aspirar. Cuando termines, tu casa estará limpia y habrás evitado el impulso de fumar.
- Juega un juego rápido en tu celular o computadora, como el Sudoku o Sopa de Letras o Brick Breaker.
- Escoge un pasatiempo que te mantenga las manos ocupadas como resolver crucigramas, tejer o jugar ajedrez.

# CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

La llave del éxito para dejar de fumar es contar con un plan. Mientras que el camino para que seas una persona libre de tabaco no siempre es fácil, el estar preparado para los altibajos a lo largo del mismo te ayudará a mantenerte en tu rumbo, evitar los disparadores y superar las ansias de nicotina. A continuación se incluyen algunos consejos rápidos que te ayudarán a lograr el éxito:

## CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR – ¡TÚ PUEDES LOGRARLO!

- Toma mucha agua. Asegúrate de que tu refrigerador esté siempre lleno y de tener agua a mano cuando salgas a la calle.
- Ten chicles o mentas a tu alcance cuando te den ganas de fumar.
- Visita al dentista para hacerte una limpieza y/o blanquearte los dientes.
- Evita las bebidas con cafeína como el café, la soda y también evita las bebidas alcohólicas.
- Disfruta snacks saludables como zanahorias, apio, frutas y otras opciones sin azúcar.
- Mantén tus manos y boca ocupadas con palitos de canela, palillos de dientes o absorbentes.
- Lava tu ropa o llévala a la tintorería y lleva tu auto a lavar por dentro y por fuera para eliminar el olor a cigarrillo.
- Limpia la alfombra, cortinas, sábanas y otras telas en tu casa para desodorizarlas y eliminar el color a cigarrillo.
- Por un tiempo, trata de mantenerte lejos de los lugares donde se permite fumar como bares, centros nocturnos y áreas exteriores de restaurantes.
- Comienza una rutina de ejercicios, ya sea en un gimnasio con tus amigos o por tu cuenta. Algo tan simple como salir a caminar será de gran ayuda.

# SUPERA LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA DE LA NICOTINA

La nicotina es una droga poderosa y adictiva. Ya sea que fumes o masques tabaco, hay muchas posibilidades de que la marca del tabaco que consumes haya alterado su producto durante el proceso de cultivo y/o de manufactura para hacerlo más adictivo. También es probable que hayas estado consumiendo tabaco por un largo tiempo, es decir, tus rituales y rutinas se han convertido en una parte importante de tu vida diaria. Todos sabemos que dejar de fumar no es fácil pero superar tu adicción a la nicotina es la clave para dejar de fumar con éxito.

Mientras estás dejando el tabaco, los síntomas de abstinencia a la nicotina y el período de recuperación pueden ser desagradables. Lo importante es que recuerdes que estos síntomas son normales, temporales y que ninguno pone en riesgo tu vida. Mantén una actitud positiva. Estos síntomas son parte del proceso de dejar de fumar y son una señal de que tu cuerpo se está sanando del daño causado por el tabaco. Un síntoma puede durar unos cuantos minutos, unas cuantas horas o unos cuantos días. Si los síntomas empeoran o no mejoran, habla con tu médico. A continuación encontrarás algunos de los síntomas de recuperación física y psicológica que puedes experimentar y cómo lidiar con ellos:

## Insomnio

---

**RAZÓN:** Después de dejar de fumar, puede que aunque estés cansado, se te dificulte quedarte dormido. Esto es temporal.

### **ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:**

Haz ejercicios de respiración profunda y practica técnicas de relajación antes de acostarte. El té de hierbas, un baño con agua tibia o un vaso de leche tibia también pueden ayudar. Si el insomnio persiste, por favor habla con tu médico.

## Mareos y Aturdimiento

---

**RAZÓN:** Se cree que la abstinencia al monóxido de carbón ocasiona estremecimientos y dolores de cabeza de poca intensidad.

### **ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:**

La respiración profunda y el ejercicio ayudan.

## Sudor

---

**RAZÓN:** Tu cuerpo está eliminando los químicos tóxicos de los productos del tabaco que lleva procesando por años.

### **ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:**

Toma mucha agua

# SUPERA LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA DE LA NICOTINA (CONTINUACIÓN)

## Hambre

---

**RAZÓN:** Es normal que tu apetito aumente cuando dejas de fumar. Ahora puedes percibir el aroma y el verdadero sabor de la comida y lo que sientes como punzadas de hambre, pudiera ser más bien el reajuste que está sucediendo en tu estómago después de los años que llevas tragando saliva cargada de nicotina.

**ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:**

Tomar agua puede ayudar a disminuir la sensación de hambre. También es aconsejable que tengas snacks saludables a mano

## Comezón en Las Manos y Pies, Molestias en el Cuero Cabelludo

---

**RAZÓN:** Fumar ha causado problemas de circulación de la sangre que ahora se están normalizando.

**ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:**

Gradualmente, comienza a hacer ejercicios.

## Estreñimiento

---

**RAZÓN:** Al dejar el tabaco, puede que haya cambios notorios en el proceso de evacuación de tu cuerpo.

**ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:**

Toma mucha agua e incorpora alimentos ricos en fibra, como granos enteros, salvado y frutas.

## Somnolencia

---

**RAZÓN** En el período de recuperación, durante el cual sientes una gran necesidad de descansar, indica que los estimulantes del tabaco te habían “quemado”.

**ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:**

Haz ejercicio y prográmate para tener más horas de sueño.



# SUPERA LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA DE LA NICOTINA (CONTINUACIÓN)

## Irritabilidad

---

**RAZÓN:** Al sentir que te estás privando de algo hasta las cosas más insignificantes se vuelven molestas.

**ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:** Recompénsate por haber dejado el tabaco.

## Enojo

---

**RAZÓN:** El enojo solía ser un “disparador” para fumar un cigarrillo. Después de dejar de fumar, puede ser difícil saber qué hacer con tu enojo.

**ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:** Aprende maneras constructivas de liberar el enojo, como hacer ejercicio o hablar con alguien acerca del mismo.

## Llanto y Aflicción

---

**RAZÓN:** Es posible que tengas que pasar por un período de luto después de dejar el cigarrillo. También es posible que hayas reprimido otros sentimientos de tristeza que ahora comenzaron a aflorar.

**ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:** Es importante que reconozcas y aceptes que estas emociones habían sido reprimidas por algún tiempo. Permite que los sentimientos afloren en un lugar donde te sientas seguro, así no te sentirás vulnerable estando en público.

## Alegría Incontenible y Risa

---

**RAZÓN:** Si reprimiste emociones negativas, también es probable que hayas reprimido emociones positivas. Cuando salen a flote estas emociones, pueden causar una sensación extraña de alegría, así como una risa inesperada.

**ESTRATEGIA PARA COMBATIRLO:** Disfruta de las emociones positivas conforme vayan apareciendo.

# EVITA QUE UN DESLIZ SE CONVIERTA EN UNA RECAÍDA

El proceso de dejar de fumar raramente va de acuerdo a lo planeado. Incluso las personas que han dejado de fumar con éxito a veces tienen un desliz y consumen tabaco brevemente. De hecho, al fumador promedio le toma de 8 a 11 intentos antes de convertirse en un ex fumador. Aunque la mayoría de los deslices o recaídas suceden durante los primeros tres meses después de dejar de fumar, estos pueden suceder en cualquier momento. Lo importante no es que ocurra un desliz sino que continúes en tu esfuerzo hacia una vida saludable y libre de tabaco. No te avergüences ni irrites si te encuentras volviendo al camino que te propusiste. Un desliz no significa que hayas vuelto a fumar.

## UN DESLIZ NO SIGNIFICA QUE HAYAS VUELTO A FUMAR.

- Enfoca la recaída como una oportunidad para aprender y estar un paso adelante para dejar de fumar definitivamente.
- Una vez que entiendas qué pudo haber ocasionado la recaída, recuerda mantener una actitud positiva.
- Encuentra la manera de cómo hacerle frente al riesgo de una nueva recaída en el futuro.

**¿Qué se “Disparó”  
o te Llevó a Una  
Recaída?**

### Pregúntate:

- ¿Hubo una situación inesperada que tal vez no estabas preparado para enfrentar?
- ¿No funcionó la estrategia que habías programado?
- ¿Hay ciertos momentos en el día, algún día en particular o tal vez una hora específica en que tu propósito de dejar de fumar se debilita?
- ¿Cuáles son algunos de los obstáculos que se interponen en tu camino para que logres dejar de fumar definitivamente? (Estos pueden ser una persona que te incita a fumar, ciertas tentaciones, como ir a un bar donde fuman, o hasta pasar demasiado tiempo solo).

# LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es la decisión más importante que puedes tomar para mejorar tu salud y vivir más. Los no fumadores viven, en promedio, 10 años más que los fumadores. Piensa en lo que harías con una década más de vida. Podrías ver a tus hijos comenzar su propia familia, envejecer al lado de tu cónyuge e, inclusive, ver a tus nietos convertirse en adultos. Los beneficios de dejar de fumar comienzan 20 minutos después de tu último cigarrillo y continúan durante años. A continuación una cronología de cómo tu cuerpo comienza a revertir el daño una vez que dejes de fumar.



## 2 SEMANAS - 3 MESES

su riesgo de sufrir un ataque cardíaco se reduce y el funcionamiento de los pulmones mejora.



## 1 MES - 9 MESES

su tos y falta de respiración disminuyen.



## 1 AÑO

su riesgo de sufrir un ataque cardíaco se reduce.



## 2 AÑOS - 5 AÑOS

su riesgo de accidente cerebrovascular se reduce al nivel de un no fumador.



## 5 AÑOS

su riesgo de padecer cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad.



## 10 AÑOS

su riesgo de morir de cáncer de pulmón es alrededor de la mitad que el de un fumador.



## 15 AÑOS

su riesgo de padecer enfermedades coronarias es el mismo que el de un no fumador.

# EL COSTO DE FUMAR

Dejar el tabaco no sólo es bueno para tu salud, también beneficia tu bolsillo. En promedio, las personas que fuman una cajetilla diaria gastan más de \$2,000 al año. Imagina todo lo que podrás hacer por ti y tu familia con el dinero que vas a ahorrar cuando dejes de fumar.

Y hablando de familia, dejar de fumar protege a tus seres queridos de los efectos del humo ambiental (o humo de segunda mano). Si dejas de fumar ahora, por ejemplo, estarás disminuyendo las probabilidades de que tus hijos se conviertan en fumadores en un futuro. De hecho, el factor No. 1 para que un joven comience a fumar es tener padres que fuman.

Para averiguar cuánto dinero llevas gastado en cigarrillos y cuánto puedes ahorrar en un futuro si dejas de fumar, usa nuestro Calculador de Costo. Visita [www.tobaccofreeflorida.com/costcalculator](http://www.tobaccofreeflorida.com/costcalculator). También puedes utilizar tu propia calculadora para ayudarte a hacer la matemática y anotarla a continuación:

## ¿CUÁNTO GASTAS AL AÑO?

\$



Costo por cajetilla

X



Cajetillas por semana

x 52

= \$



por año

# PRÉMIATE

Dejar de fumar es uno de los mejores regalos que puedes darte a ti mismo. Mientras estás con el ánimo de dar, ¿por qué no disfrutar unos premios adicionales? Imagínate lo que podrás hacer con el dinero extra que vas a ahorrar al no comprar cigarrillos o considera las actividades físicas que se te harán más fáciles una vez que hayas dejado de fumar para siempre. Haz una lista de las distintas formas en que te recompensarás después de haber logrado una pequeña meta, como una semana libre de tabaco por ejemplo, o metas grandes, como seis meses libre de tabaco

Hay dos excelentes razones para premiarte:

1. Te estás felicitando a ti mismo por alcanzar una meta personal, y un gran reto, al dejar de fumar.
2. Estás practicando nuevas u otras maneras de premiarte. El fumar ya no se asocia nunca más con “recompensa”; en cambio, las cosas sanas y positivas sí lo son.

## LISTA DE LAS MANERAS EN QUE ME RECOMPENSA RÉ POR ESTAR LIBRE DE TABACO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NO TE OLVIDES DE CONECTARTE

Debes sentirte orgulloso de haberte comprometido a dejar de fumar. Has dado el primer paso hacia una vida saludable y larga para ti y tus seres queridos. Creemos en ti y estamos aquí para ayudarte en cada paso del camino. De hecho, hemos ayudado a miles de residentes de la Florida a dejar el tabaco para siempre. Mientras utilices este Quit Kit y nuestros servicios para que dejes de fumar pueden duplicar tus oportunidades de lograrlo.



## DÉJALO A TU MANERA



### **POR TELÉFONO**

Habla con un Quit Coach® para que te ayude a empezar.



### **EN GRUPO**

Recibe la ayuda que necesitas en una de nuestras sesiones de grupo.



### **EN LÍNEA**

Obtén acceso a herramientas en línea para ayudarte a dejar el tabaco.



### **MÁS HERRAMIENTAS DE AYUDA**

¡Espera! ¡Hay más herramientas para ayudarte a dar el primer paso! Escoge las que necesites o úsalas conjuntamente con nuestros servicios por teléfono, en grupo y online.

Para obtener apoyo e información adicional, únete a nuestra comunidad online en Facebook y síguenos en Instagram.

 [TobaccoFreeFlorida](https://www.facebook.com/TobaccoFreeFlorida)

 [@TobaccoFreeFlorida](https://www.instagram.com/TobaccoFreeFlorida)

**Florida  
HEALTH**





## DEJALO A TU MANERA

Dejar de fumar no es fácil. Encontrar ayuda debería serlo. Tobacco Free Florida ofrece herramientas y servicios gratuitos para ayudarte. Escoge la forma que más te convenga y obtén la ayuda que necesitas



### POR TELÉFONO

1-877-U-CAN-NOW  
1-877-822-6669  
TTY/TDD 1-877-777-6534

#### HABLA CON UN QUIT COACH® HOY Y EMPIEZA UNA NUEVA VIDA LIBRE DE TABACO.

Llama a Tobacco Free Florida, al 1-877-U-CAN-NOW (1-877-822-6669), y habla con un Quit Coach® entrenado que te ayudará a evaluar tu adicción y a diseñar un plan personalizado para ayudarte a dejar el tabaco. Tendrás acceso a un Quit Coach® 24/7, y recibirás tres sesiones personales gratuitas, en el horario que más te convenga. También podrás recibir un Starter Kit GRATUITO con parches de nicotina o chicles para 2 semanas (cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores).



### EN GRUPO

1-877-848-6696  
TTY/TDD 1-877-777-6534

#### NO ESTÁS SOLO. ASISTE A UNA SESIÓN EN GRUPO Y RECIBE LA AYUDA QUE NECESITAS.

Si estás buscando ayuda cara a cara en un ambiente de grupo, esta opción es para ti. Tobacco Free Florida te ofrece guía y apoyo gratis a través de sus sesiones Group Quit. Las sesiones están a cargo de un especialista entrenado y se ofrecen en los 67 condados de la Florida, en horarios y sitios convenientes. Podrás ser elegible para recibir herramientas de ayuda para dejar el tabaco, como parches de nicotina, chicles o caramelos GRATUITOS para 2 a 4 semanas, cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores. Llama al 1-877-848-6696 y regístrate en un grupo cerca de tu casa.



### EN LÍNEA

[tobaccofreeflorida.com/  
quityourway](http://tobaccofreeflorida.com/quityourway)

#### PARA LOS QUE LES GUSTA HACER LAS COSAS POR SÍ SOLOS, EXISTE WEB QUIT, UN RECURSO EN LÍNEA QUE TE DA ACCESO A HERRAMIENTAS, CONSEJOS Y APOYO PARA AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR.

Muchas personas prefieren dejar el tabaco por sí solas, pero necesitan ayuda y guía para lograrlo. Tobacco Free Florida cuenta con un programa en línea llamado Web Quit que ha probado ser efectivo para muchos. Este programa en línea gratuito te ayuda a diseñar un plan personalizado en línea que puedes seguir a tu paso y en la privacidad de tu hogar. Tendrás acceso a un Quit Coach® 24/7; podrás seguir tu progreso y tener acceso a blogs donde podrás compartir tu historia con otras personas como tú. También serás elegible para recibir un Starter Kit GRATUITO con parches de nicotina o chicle para 2 semanas (cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores).



### MÁS HERRAMIENTAS DE AYUDA

[tobaccofreeflorida.com/  
quityourway](http://tobaccofreeflorida.com/quityourway)

#### ¡ESPERA! ¡HAY MÁS HERRAMIENTAS PARA AYUDARTE A DEJAR EL TABACO. A CONTINUACIÓN SE INCLUYEN ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA QUE PUEDES DAR ESE PRIMER PASO.

Puedes obtener acceso a herramientas GRATIS que te ayudarán a iniciar tu camino a la liberación del tabaco. Escoge una o todas las que necesites, o úsalas conjuntamente con nuestros servicios por teléfono, en grupo y online. Recibe un Starter Kit para 2 semanas de parches de nicotina (si son médicamente adecuados y tienes 18 años de edad o más), apoyo vía textos,\* una guía para dejar el tabaco\* y útiles correos electrónicos.\*  
\*Actualmente solo en Inglés.