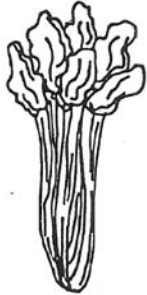


## Lo Primero es lo primero ¡Prepárese para dejar de fumar!

Probablemente le irá mejor si tiene un plan. Un plan le ayudará a lidiar con los deseos, los lugares en que fuma, las personas o las cosas con las que fuma.



### Plan

- Elija un día para dejar de fumar.
- Dígale a su familia y amigos para que lo ayuden.
- Almacene refrigerios saludables.
  - Apio
  - Zanahorias
  - Manzanas
  - goma de mascar sin azúcar



- Puede comer mucho de éstos y no subir de peso.
- Practique diciendo “NO gracias, no fumo”.



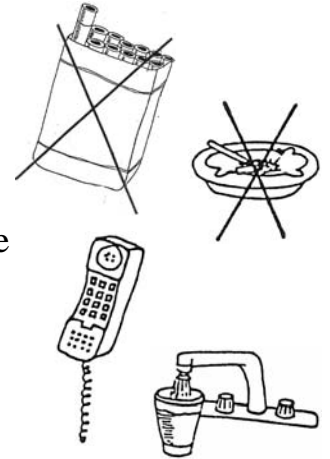
- ★ Los deseos de fumar sólo duran unos 5 minutos.
- ★ Cuando deje de fumar, tendrá más energía para hacer cosas divertidas que le gusten.
- ★ Piense en las cosas que puede comprar con el dinero que ahorre.
- ★ Piense acerca de lo limpio que olerá su casa, el automóvil y usted sin el humo del cigarrillo.

## El Día para dejar de fumar y después

Se decidió a dejar de fumar y eligió el día. ¡Felicitaciones!

### El día para dejar de fumar:

- deshágase de todos sus cigarrillos
- esconda los ceniceros
- llame a un amigo para que lo ayude
- beba mucha agua
- respire profundamente en vez de fumar un cigarrillo



En los días posteriores a que deje de fumar, cuando tenga deseos de fumar, recuerde las siguientes cosas.

- ★ Beba un vaso de agua o de jugo de frutas
- ★ Haga otra cosa; salga a caminar, mastique goma de mascar o llame a un amigo
- ★ Respire profundo: inhale y exhale cuando desee fumar
- ★ Retraso: espere solo 5 minutos y los deseos desaparecerán

# ¡Recuerde

## Usted Puede Dejar de Fumar!



- Puede que necesite intentarlo varias veces, **pero siga haciéndolo.**
- Respire profundamente y relájese cuando tenga deseos de fumar.
- ¡Véase a sí mismo como un no fumador y será uno!

---

Si necesita ayuda en español para dejar de fumar, llame a  
**La Línea de Ayuda Para Fumadores de California**  
(California Smokers' Helpline)

Esta es una llamada gratis:

**1-800-45-NO-FUME** (1-800-456-6386)

TDD/TTY: 1-800-933-4TDD (1-800-933-4833)

Este panfleto se desarrolló con el apoyo de University of New England y Katahdin AHEC a través del acuerdo de cooperación DHHS 2 U 76 PE 00208-05 en conjunto con la American Lung Association de Maine, marzo de 1991.

La traducción de este folleto fue financiada por Care1st Health Plan.

# Usted Puede Dejar de Fumar

Ha tratado de dejar de fumar antes.  
Quizás pasó 2 semanas sin un cigarrillo. Quizás pasó 2 días o incluso 2 horas.

¡Felicitaciones!  
Muchas personas paran y comienzan varias veces. Use las cosas que funcionaron la última vez.  
Agregue algunas ideas nuevas para volver a intentarlo.

