



¡En Sus Marcas, Listos, Ya! Los Diez Elementos Principales Para Dejar De Fumar

¡En Sus Marcas, Listos, Ya!

1. Seleccione un día para dejar de fumar. Es importante fijar un día específico para dejar el hábito. Seleccione un día dos semanas después de haber decidido dejar de fumar. Pero dese de 2 a 3 días de preparación.

Cientos de personas
dejan de fumar cada día.
¡Usted también puede!

2. Casa libre de cigarrillos. Deseche todos sus cigarrillos, encendedores, ceniceros, etc. antes del día de dejar de fumar. Busque en todos los lugares donde generalmente esconde los cigarrillos, “por si acaso.”

3. Entienda por qué quiere dejar de fumar. Piense en los motivos que tiene para hacerlo. Escríbalos en una tarjeta y lleve esa tarjeta con usted. Lea estos motivos cuando sienta muchos deseos de fumar.

4. Pregúntese, “¿Qué me impide dejar de fumar?” Piense por qué fuma. ¿Qué beneficio le produce el fumar? ¿De qué otra forma puede conseguir esto?

5. Esté preparado. Entienda dónde y cuándo es más probable que

usted fume. Tenga listo un plan para manejar estas situaciones sin fumar. Practique el plan con frecuencia antes de enfrentarse a esa situación. Luego ponga su plan en acción.

6. Cambie su forma de actuar ante una situación. Su plan deberá incluir el cambiar las rutinas comunes de fumar. Analice cada situación en la cual usted generalmente fuma. ¿Qué otra cosa podría hacer en lugar de fumar? Si no puede pensar en otra cosa, no se preocupe. Con este programa, usted recibirá cientos de técnicas para enfrentarse a estas situaciones.

7. Cambie su forma de pensar. La otra parte del plan debe concentrarse en cambiar su manera de pensar. Cuando tenga un pensamiento sobre el cigarrillo, sustitúyalo por otro pensamiento para distraer su mente. Dígase a usted mismo: “Tengo el control”, o “Puedo lograrlo.” Permanezca siempre positivo.

8. Elija un medicamento para dejar de fumar. Los medicamentos para dejar de fumar no le hacen dejar el hábito, eso solamente usted puede hacerlo. Los medicamentos para dejar de fumar simplemente reducen o eliminan los síntomas que

produce el dejar un hábito adictivo, de manera que usted pueda realizar los cambios en su vida para permanecer libre del cigarrillo.

9. Tenga alguien en quien apoyarse. Busque a alguien que pueda ayudarlo cuando necesite un empujoncito extra. Asegúrese que esta persona lo apoyará cuando usted lo necesite. La persona que le servirá de apoyo debe ser alguien que no le dé cigarrillos bajo ninguna circunstancia.

10. Haga una ceremonia para dejar de fumar. La noche anterior al día de dejar de fumar, haga una ceremonia en la cual se deshaga de sus últimos cigarrillos. Asegúrese que esta ceremonia sea personal y fuerte. Utilice esta oportunidad para decir “Adiós” y continuar hacia adelante. Celebre su nueva vida de no-fumador.

11. trabaje en equipo con su proveedor de salud. Ellos le quieren ayudar y realmente les importa.



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD ANDERSON
CANCER CENTER
Making Cancer History®