

Estamos aquí para ayudarlo en cada paso del camino. Desde que piensa que quiere dejar de fumar hasta el momento en que ya está listo, estas son algunas maneras en que su médico le puede ayudar:

- Ofrecerle apoyo, ánimo y alguien a quien darle cuentas
- Contestar sus preguntas sobre fumar y cómo dejar de hacerlo
- Recetarle reemplazos de nicotina (parches, chicle, pastillas para chupar) y medicamentos (Chantix, Wellbutrin) que le pueden ayudar a dejar de fumar.
- Referirlo a un acupunturista
- Recomendarle un proveedor de salud del comportamiento

Como le puede ayudar un proveedor de salud del comportamiento:

- Ponerse en contacto con usted cuando venga a ver a su médico.
- Ofrecerle apoyo y contacto por teléfono
- Ofrecer consejería individual para dejar de fumar así como otras condiciones de salud mental que pueden afectar el uso del tabaco
- Ayudarlo a determinar lo que desencadena su deseo de fumar y técnicas para dejar de hacerlo.
- Trabajar con usted para hacer un plan para reducir la cantidad que fuma
- Darle sugerencia y consejos para reducir o dejar de fumar
- Ofrecerle otros recursos en la comunidad
- Proporcionar educación
- Colaborar con su médico como sea necesario

Recursos de apoyo

- Su médico de cabecera:

(541)682-3550
- Proveedor de salud del comportamiento:

(541)682-_____
- Línea telefónica:
1.855.DEJELO-YA
(1.855.335.3569) o
www.quitnow.net/oregonsp.

Sitios Internet:

- www.cancer.org/healthy/stay-awayfromtobacco (español)
- www.ffsonline.org
- www.BeTobaccoFree.gov
- www.smokefree.gov (español)
- <http://smokefree.gov/smokefreeetxt>

Aplicaciones para el teléfono en iTunes o Google (gratuitas):

- Smoke Free
- QuitGuide
- quitSTART



Community Health Centers of
Lane County
www.lanecounty.org/chc

¿Está pensando en dejar de fumar?



Podemos ayudarlo

¿Por qué dejar de fumar?

- Su cuerpo empezará a sanar inmediatamente
- Más energía y concentración
- Sentirá más salud física
- Dientes más blancos y encías sanas
- Menos tos y más fácil de respirar
- Disminuye el riesgo de cáncer, ataque al corazón, embolia, enfisema, bronquitis crónica y cataratas
- Reduce el riesgo de problemas de fertilidad, nacimiento prematuro y bebés con bajo peso al nacer.
- Ya no expondrá a su familia y amistades a humo de segunda mano

¿Cuáles son SUS razones para querer dejar de fumar?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Entender por qué y cuándo quiere fumar le puede ayudar a cortar la cantidad.

Marque sus desencadenantes y agregue otros:

- Al despertar
- Beber café, té o alcohol
- El olor a cigarro
- Otros fumadores
- Ver a alguien fumar
- Durante un descanso en el trabajo
- Hablar por teléfono
- Esperar el transporte público
- Revisar correo electrónico o usar el internet
- Ver televisión
- Conducir su automóvil
- Después de comer
- Después del sexo
- Al sentirse estresado
- Al sentirse deprimido o sólo
- De aburrimiento
- Al sentirse enojado, irritable o impaciente
-
-
-
-
-
-

Prepárese para los desencadenantes al pensar en maneras de cómo enfrentar estos:

- Llame a una persona de apoyo o a la línea telefónica DEJALO-YA.
- Tome una respiración profunda
- Mantenga sus manos ocupadas (escriba, dibuje, pelota anti estrés, manualidades, plastilina)
- Póngase otra cosa en la boca como un palillo, rama de canela, paleta sin azúcar, apio, zanahoria.
- Vaya a lugares donde no se permite fumar, como la biblioteca o restaurante.
- Reúnase con personas que no fuman.
- Cambie el alcohol por otras bebidas como agua mineral, té o agua simple.
-
-
-
-
-

Otras maneras de prepararse para dejar de fumar:

- Dígale a sus amistades y familia que va a dejar de fumar para que estén listos para apoyarlo.
- Dígale claramente a sus personas de apoyo el tipo de ayuda que usted quiere. Dígales que avergonzarse y regañarlo no ayuda pero que el apoyo positivo y el ánimo es mejor ayuda.
- Identifique personas a las que les puede llamar si siente ganas de fumar:
 1. _____
 2. _____
 3. _____
- Retire de su casa y automóvil todos los cigarrillos y artículos relacionados como encendedores, ceniceros, etc.
- Detalle su auto.
- Tenga a la mano los materiales que necesite para manejar los desencadenantes (bocadillos y bebidas sanas, cosas con que entretener sus manos, cosas que le ayuden a relajarse o distraerse, como música tranquila o un libro).
- Ponga a la vista recordatorios que lo motive (fotos de la familia, algo que va a comprar con el dinero que ahorre).