



Tennessee Tobacco
QUITLINE

1-800-QUIT-NOW
1-800-784-8669

 **1-877-559-3816**
www.tnquitline.com

Preparación para dejar el tabaco

Descubra por qué usa tabaco y por qué quiere dejar de hacerlo.

¿Por qué usa tabaco?

- Me hace sentir mejor cuando estoy estresado y preocupado.
- Soy adicto a la nicotina en el tabaco.
- Uso tabaco por costumbre.
- Usar tabaco me ayuda a sentirme a gusto en situaciones sociales.
- Uso el tabaco como recompensa por superar una situación difícil.
- Uso tabaco porque tengo antojos.

¿Por qué quiere dejar de usarlo?

- Quiero ser una persona más saludable. Si dejo de fumar, reduciré mi riesgo de enfermedad cardíaca, cáncer y muchos otros problemas de salud relacionados con el tabaquismo.
- Quiero que los que me rodean estén más sanos y quiero darles un buen ejemplo.
- Estoy embarazada.
- Quiero tener más energía.
- Quiero tener más dinero para ahorrar o gastar.
- Mi médico me recomendó que dejara el hábito.

Ahora pregúntese:

- ¿Son mis razones para dejar el tabaco más importantes que mis razones para fumar?
- ¿Me parecen estas razones tan importantes como para hacerme querer dejar el tabaco pronto?

Estoy listo para dejar el tabaco, ¿y ahora qué?

Al dejar de usar tabaco, es importante ver dónde, cuándo y qué factores desencadenantes le hacen prender un cigarrillo o chupar tabaco.

Los estudios han demostrado que estos pasos le ayudarán a dejar el tabaco para siempre. Usted tiene mayores probabilidades abandonar el tabaco si los usa juntos:

1. ¡PREPÁRESE!

Establezca una fecha para dejar el tabaco.

Mi fecha para dejar el tabaco es: _____

Cambie su entorno.

- Deshágase de TODOS los productos de tabaco y ceniceros en su hogar, automóvil y trabajo.
- No deje que nadie fume en su casa ni en su automóvil.

Examine sus intentos anteriores de dejar el tabaco.

Piense en lo que funcionó y lo que no.

Desde ahora hasta que deje el tabaco, compre solo una cajetilla a la vez y cambie de marca con cada compra.

2. ¡CONSIGA APOYO!

Haga una lista de dos personas a quienes pueda llamar.

Nombre: _____

Número: _____

Nombre: _____

Número: _____

3. APRENDA NUEVAS HABILIDADES Y COMPORTAMIENTOS

- Trate de distraerse de los impulsos de usar tabaco. Hable con alguien, salga a caminar o busque algo que lo mantenga ocupado.
- Cuando intente dejar el tabaco por primera vez, cambie su rutina. Use una ruta diferente para llegar al trabajo. Beba té en lugar de café. Desayune en un lugar diferente.
- Haga algo para reducir su estrés. Tome un baño caliente, haga ejercicio o lea un libro.
- Planifique algo agradable que hacer todos los días.
- Beba mucha agua y otros líquidos.

4. ELIJA SU MÉTODO PARA DEJARLO

Discuta las opciones con un consejero o proveedor de cuidado de la salud

- De tajo
- Parche de nicotina
- Chicle o comprimidos de nicotina
- Medicina
- Reducir el uso
- Asesoramiento telefónico o en línea
- Clase
- Sistema de amigos

¿Qué pasa si usa tabaco nuevamente?

Si recae, ¡no hay problema! Pregúntese: "¿Por qué estoy usando tabaco en este momento?"

- ¿Es efecto de la abstinencia? Busque una mejor manera de lidiar con las molestias.
- ¿Es estrés o enojo? Recuerde las cuatro tácticas (respiración profunda, beber agua, hacer otra cosa, demorar 10 minutos). Salga a caminar o llame a su persona de apoyo.
- ¿Alguien le ofreció tabaco y usted lo tomó? Trate de mantenerse alejado de las personas con tabaco por un tiempo.

No deje que este desliz lo detenga ¡Simplemente comience donde estaba y continúe libre de tabaco!

¡Llame al **1-800-QUIT-NOW** o al **1-800-784-8669**

para hablar con un consejero que le ayude a volver al camino para dejar el tabaco!

Horario de operación

Lunes a viernes: 7:00 a.m. - 10:00 p.m. CST

Sábado: 8:00 a.m. - 5:00 p.m. CST

Domingo: 10:00 a.m. - 4:00 p.m. CST



<http://health.tn.gov/tobaccoquitline.htm>



1-800-QUIT-NOW
1-800-784-8669

 **1-877-559-3816**
www.tnquitline.com