

## Consejos para dejar de fumar la primera semana

La nicotina es una adicción poderosa. Si usted ha tratado de dejar de fumar sabe lo difícil que es. Es común que la gente que deja de fumar o mascar tabaco experimente síntomas físicos y psicológicos.

**Millones han dejado de fumar y mascar tabaco. ¡Usted también puede hacerlo!**

### Consulte al doctor para medicamento

- ☑ Hay 7 medicamentos aprobados por FDA para dejar de fumar - incluyendo Chantix, Zyban y terapias de remplazo de nicotina, incluyendo parche, chicle, pastillas, inhalador y rociador nasal. Pregunte a su doctor si un medicamento con receta o sin receta es bueno para usted. Estos medicamentos combinados con la asesoría adecuada pueden mejorar notablemente su posibilidad de dejar de fumar.

### Llame a la línea Quit Line para obtener asesoría y medicamentos GRATIS:

- ☑ Llame a la línea Wisconsin Tobacco Quit Line: **1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863)** para consejos sobre cómo dejar de fumar, ayuda para crear un plan y suministro gratis para dos semanas de chicles de nicotina, parches o pastillas. Es confidencial.

### Reemplace el tabaco con opciones más sanas:

- ☑ **Mantenga sus manos y boca ocupadas.** Coma bocados con pocas calorías – zanahorias, canela entera, chicles sin azúcar o pretzels. Coma todas sus comidas.
- ☑ **Beba muchos líquidos, especialmente agua.** Tome té de hierbas o jugos de fruta. Limite el café, las bebidas y el alcohol – estos aumentan la urgencia de fumar.

### Cambie sus hábitos:

- ☑ **Haga ejercicio en forma regular y moderada.** Camine o trote en la mañana en vez de fumar o mascar tabaco. Los grupos de ejercicio ofrecen actividades saludables y una nueva rutina.
- ☑ **Duerma más.** Duerma más temprano. Duerma siesta. Lea un libro antes de acostarse en vez de fumar o mascar tabaco.
- ☑ **Respire profundo.** Cuando le vengan las ganas de fumar, haga algo diferente para distraerse.
- ☑ **Evite los lugares donde se fuma o masca tabaco.**
- ☑ **Si usted fuma cuando toma alcohol, deje de tomar hasta que sienta confianza que no fumará.**
- ☑ **Recuerde todos los días la razón porque quiere dejar de fumar.**

### Reduzca su estrés:

- ☑ **Tome un baño o ducha caliente, hágase un masaje o ejercicio**
- ☑ **Escuche música suave que relaje.**
- ☑ **Mire una película divertida.**

### Hágase el ánimo de resistir las ganas de fumar

- ☑ **Júntese con gente que no fuma ni masca tabaco.**
- ☑ **Busque estímulo en sus amigos y familia o grupos de apoyo.**
- ☑ **Tire los cigarrillos, ceniceros y productos de mascar tabaco.**

