

Dejar de fumar y consumir otros productos derivados del tabaco



Se considera que dejar de fumar es la principal medida de mejora de la salud que puede adoptarse para reducir el riesgo de padecer cáncer y otros problemas de salud graves. Muchos ex fumadores dicen que dejar de fumar fue lo más difícil que alguna vez hicieron. **Aun así, millones de personas lo han conseguido y usted también puede hacerlo.**



Consejos y recursos para ayudarlo a tener éxito

¿Cuál es su por qué?

- ¿Salud? ¿Familia? ¿Dinero?
- **¿No está seguro? Pregúnteselo:**
 - ¿Cuánto dinero podría ahorrar si dejara de fumar? Fumar un paquete de cigarrillos por día cuesta unos \$238 por semana, lo que es más de \$12,400 cada año
 - ¿Qué le disgusta de fumar o consumir tabaco sin humo?
 - ¿Qué siente que pierde al fumar o consumir tabaco?
 - ¿Cómo afecta a su salud?
 - ¿Qué le sucederá a usted y a su familia si continúa consumiendo tabaco?
 - ¿Cómo mejorará su vida si deja de fumar?



Cómo prepararse para dejar de fumar

- Establezca una fecha para comenzar, permitiéndose un tiempo para prepararse.
- Investigue opciones de venta libre como chicles, parches y bolsitas.
- Hable con su médico sobre las opciones de medicamentos y respaldo.



Cómo elaborar su plan para dejar de fumar

- Permita que sus seres queridos sepan que está dejando de fumar.
- Quite los recordatorios de fumar o de los productos derivados del tabaco.
- Identifique sus razones para dejar de fumar.
- Identifique los factores desencadenantes.
- Desarrolle estrategias de afrontamiento.
- Identifique lugares a los que pueda acudir en caso de necesitar ayuda.
- Determine cómo se recompensará cuando alcance un logro (es decir, luego de una semana, un mes, etc.).



Recursos para ayudarlo

Recursos gratuitos

Línea para dejar de fumar Nebraska Tobacco-Free

- 1-800-QUIT-NOW (784-8669) (inglés)
- 1-855-DÉJELO-YA (335-3569) (español y más de 200 idiomas disponibles)
- **QuitNow.ne.gov** sitio web para obtener información, respaldo y enlaces útiles
- Línea para dejar de fumar Nebraska Tobacco Quitline en Facebook, @NebraskaTobaccoQuitline

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

- Vida sana: tabaco y consumo de tabaco
- Aplicación para dejar de fumar - quitSTART disponible en Google Play y Apple Store



Grupos de respaldo de la región



Chat en vivo en línea



Recursos con cargos

Recurso local

- Clase Bryan LifePointe
- Llame al 402-481-6300