



Tobacco Free Florida ofrece una variedad de recursos gratis para ayudar a que los fumadores dejen el hábito.

- Estos servicios están disponibles, sin costo alguno, para los fumadores que residan en la Florida y estén listos para hacer el intento de dejar de fumar.
- Sin embargo, si decides pedir ayuda (por teléfono o Internet), **recibirás sesiones de entrenamiento proactivo, material de autoayuda y terapia de reemplazo de nicotina (disponible para personas elegibles que llamen, hasta agotar existencias).**
- Teléfono: llama sin cargo a Florida Quitline, al **1-877-U-CAN-NOW** y habla con un Entrenador para Dejar de Fumar. Él ayudará a evaluar el grado de adicción de cada fumador y diseñará una plan personalizado para dejar de fumar.
- Internet: insíbete para recibir asesoría, por Internet, con Florida Quitline, donde cada usuario puede crear su plan personalizado para dejar de fumar. Visita <https://www.quitnow.net/florida> para insíbete.
- Asesoría y material en inglés, español y creole. Servicios de traducción para otros idiomas y servicio TDD para las personas con problemas auditivos.

Para más información, visita www.FloridaQuitline.com



© Florida Department of Health, Tobacco Free Florida

La información de este folleto fue extraída de la publicación You Can Quit Smoking (Tú Puedes Dejar de Fumar), Consumer Guide to Treating Tobacco Use and Dependence (Guía del Consumidor para el Tratamiento de la Dependencia y el Consumo de Tabaco), una guía clínica práctica patrocinada por el Servicio de Salud Pública de Estados Unidos. Junio de 2000. U.S. Public Health Service.

DEJA DE FUMAR HOY



Los Cigarrillos Se Elaboran Para Que Creen Adicción

Si has intentado dejar de fumar, ya sabes lo difícil que es. Esto se debe a que la nicotina es una droga sumamente adictiva. En realidad, los productos del tabaco son más atractivos y adictivos que nunca. En la actualidad, los cigarrillos se diseñan para que la nicotina salga más rápidamente de los pulmones hacia el corazón y el cerebro. Para algunas personas, la nicotina puede ser tan adictiva como la heroína y la cocaína. Dejar de fumar no es fácil. Normalmente las personas lo intentan de cuatro a siete veces antes de lograrlo para siempre. Cada vez que tratas de dejar de fumar, puedes ver qué es lo que te ayuda y qué te hace recaer en el hábito.



Buenas razones para dejar de fumar

- Dejar de fumar reducirá las posibilidades de que sufras un ataque al corazón, un derrame cerebral o cáncer.
- Dejar de fumar incrementará tus posibilidades de tener un bebé sano, si estás embarazada.
- Dejar de fumar hará que las personas que viven contigo, especialmente tus hijos, estén más sanos.
- Dejar de fumar te permitirá tener dinero extra para gastar en otras cosas.

Cinco pasos clave para dejar de fumar

Los estudios demuestran que estos cinco pasos te ayudarán a dejar de fumar para siempre. Tus posibilidades de dejar de fumar son las mejores si sigues los cinco a la vez.

1. Prepárate

Fija una fecha para dejar de fumar.

2. Obtén ayuda

Habla con familiares, amigos y con tu profesional de la salud. Obtén asesoría individual, grupal, telefónica o por Internet. La línea Florida Quitline (1-877-822-6669) está a tu entera disposición. La llamada es gratuita.

3. Aprende nuevas habilidades

Cambia tu rutina, vete a dar un paseo, toma mucha agua, planea algo agradable para hacer todos los días.

4. Obtén los medicamentos adecuados y úsalos correctamente

Utiliza los medicamentos para ayudarte a dejar de fumar y a disminuir las ganas. Pide consejos a tu profesional de la salud y lee atentamente la información en el empaque. Si estás embarazada, intentando quedar embarazada o amamantando, tienes menos de 18 años, fumas menos de 10 cigarrillos al día o padeces una afección médica, habla con tu médico u otro profesional de la salud antes de tomar medicamentos.

5. Prepárate para tener recaídas o atravesar momentos difíciles

No te desanimes si empiezas a fumar otra vez. La mayor parte de las recaídas se producen durante los primeros 3 meses después de dejar de fumar. Recuerda, la mayoría de las personas lo intenta varias veces antes de dejar de fumar definitivamente.

Algunas situaciones a tener en cuenta:

Muchas cosas que te suceden a diario presentan retos que amenazan tu alejamiento del cigarrillo. Si estás preparado para evitar estas situaciones desencadenantes, podrás mejorar tus posibilidades de dejar de fumar con éxito. Algunas situaciones a tener en cuenta:

El alcohol. Debido a que fumar está unido a la socialización, evita tomar alcohol. La bebida reduce tus posibilidades de tener éxito.

Otros fumadores. Estar junto a otros fumadores puede volver a despertar tus ganas de fumar.

El aumento de peso. Muchos fumadores aumentan de peso cuando dejan de fumar, generalmente menos de 10 libras. Haz una dieta saludable y mantente activo. No dejes que el aumento de peso te distraiga de tu objetivo de dejar de fumar. Algunos medicamentos para dejar de fumar pueden retrasar el aumento de peso.

Mal humor o depresión. Tu estado de ánimo está asociado a tu adicción a la nicotina. Por eso, cuando dejas de fumar te resulta realmente difícil superar un mal día. Hay muchas maneras de mejorar tu humor sin necesidad de fumar. Prueba hacer ejercicio, salir al aire libre o escuchar música.

Si tienes dificultades debido a cualquiera de estas situaciones, habla con tu médico, otro profesional de la salud o con un Entrenador de Quitline.

1-877-U-CAN-NOW

(1-877-822-6669) sin cargo