

SU PLAN PARA VENCER EL TABACO

1. SU FECHA PARA DEJAR EL HÁBITO:

2. QUIÉN LO PUEDE AYUDAR:

3. HÁBITOS Y ESTRATEGIAS QUE LE PUEDEN SERVIR:

4. SU PLAN DE MEDICAMENTOS:

Medicamentos: _____

Instrucciones: _____

5. ¿CÓMO SE VA A PREPARAR?:

Dejar de fumar es difícil. Prepárese para el desafío, especialmente en las primeras semanas.

Plan de seguimiento: _____

Otra información: _____

Consulta especializada: _____

Profesional de salud

Fecha

Contáctenos al

619-6161 Opción 1

y visite nuestra página web

www.clinicainternacional.com.pe

 **Clínica
Internacional**
Nuestros pacientes primero

VENCER EL TABACO ES DIFÍCIL Y REQUIERE MUCHO ESFUERZO, PERO...

Usted puede dejar de fumar

UN PLAN PERSONALIZADO PARA VENCER EL TABACO:
APOYO Y CONSEJOS DE SU PROFESIONAL DE SALUD



 **Clínica
Internacional**
Nuestros pacientes primero

Información basada en: U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
ISSN 1530-6402
Revised October 2008

¿QUIERE DEJAR DE FUMAR?

- La nicotina causa una potente adicción.
- Dejar el tabaco es difícil, pero no se rinda. Es posible dejarlo.
- Muchas personas lo intentan 2 o 3 veces antes de vencerlo para siempre.
- Cada vez que intente dejar el tabaco, es más probable que lo logre.

BUENAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR:

- Usted vivirá más y vivirá más saludable.
- Las personas con las que vive, especialmente sus hijos, serán más saludables.
- Usted tendrá más energía y respirará más fácilmente.
- Bajará su riesgo de ataque al corazón, de derrame cerebral y de cáncer.

CONSEJOS QUE AYUDAN A DEJAR DE FUMAR:

- Retire TODOS los cigarrillos y ceniceros de su casa, su auto o de su trabajo.
- Pídale apoyo a su familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Permanezca en áreas de no fumar.
- Respire hondo cuando sienta la necesidad de fumar.
- Manténgase ocupado.
- Recompénsese a menudo.

CINCO CLAVES PARA DEJAR DE FUMAR

1. PREPÁRESE.

- Ponga una fecha y cúmplala - ¡Ni una fumada más!
- Piense en sus intentos previos. ¿Qué sirvió y qué no?

2. OBTENGA APOYO Y ALIENTO.

- Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted va dejar de fumar.
- Hable con su doctor u otro profesional de salud.
- Obtenga apoyo individual o en grupos.

3. APRENDA NUEVOS HÁBITOS Y ESTRATEGIAS.

- Cuándo comience a dejar de fumar, cambie su rutina.
- Reduzca el estrés.
- Distráigase de los impulsos de fumar.
- Planee hacer algo agradable todos los días.
- Tome mucha agua u otros líquidos.
- Sustituya el fumar con alimentos de bajas calorías, como las zanahorias.

4. OBTENGA MEDICAMENTOS Y ÚSELOS CORRECTAMENTE.

- Pregunte a su profesional de salud qué medicamento sería mejor para usted.
- Bupropion SR-disponible por receta médica.
- Chicle de nicotina-disponible sin receta médica
- Inhalador de nicotina-disponible por receta médica
- Rocío nasal de nicotina-disponible por receta médica
- Parche de nicotina-disponible sin receta médica
- Pastilla de chupar de nicotina-disponible sin receta médica
- Varenicilina-disponible por receta médica

5. PREPÁRESE PARA UNA RECAÍDA O PARA SITUACIONES DIFÍCILES.

- Evite el alcohol.
- Tenga cuidado alrededor de otros fumadores.
- Mejore su estado de ánimo de maneras que no sean fumando.
- Coma sanamente y manténgase activo.