

Plan personalizado para dejar de fumar para:

Nombre: _____

Fecha: _____

¿Cuál es tu razón?

Marca las que apliquen:

- ☐ Viviré más tiempo y de manera más saludable.
- ☐ Mis seres queridos no estarán expuestos al humo.
- ☐ Les quiero dar un buen ejemplo a mis hijos.
- ☐ Tendré más energía y respiraré con más facilidad.
- ☐ Tendré menor riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral o cáncer.
- ☐ Se mejorará el sentido del gusto y del olfato.
- ☐ Recuperaré el control.
- ☐ Otras razones:



ASÍ ES CÓMO DEJARÉ DE FUMAR

¡Puedes dejar de fumar hoy!

1. Prepárate

Establece una fecha para dejar de fumar:

Elige una fecha dentro de las próximas dos semanas para dejar de fumar.

Mi fecha para dejar de fumar es:

Reflexión:

Reflexiona sobre tus intentos pasados para dejar de fumar e identifica qué funcionó y qué no.

Intento #1:

Intento #2:

Intento #3:

2. Obtén apoyo y ánimo

Informa a tu familia, amigos y compañeros de trabajo sobre tu decisión de dejar de fumar.

Identifica personas o grupos que puedan ofrecerte apoyo emocional.

Nosotros podemos ayudarte a dejar de fumar:

Recuerda, dejar el tabaco es un proceso. No tienes que pasar por ello solo.

Puedes inscribirte para asesoramiento para dejar de fumar llamándonos al 1-800-55-66-222 o registrarte en línea en ASHLine.org.

3. Debes estar preparado para recaídas o situaciones difíciles

Reconoce tus factores desencadenantes y desarrolla estrategias para enfrentar los antojos.

Identifica los factores desencadenantes:

(los estados de ánimo, lugares o cosas que despiertan tu deseo de fumar)

Desencadenante #1: _____

Desencadenante #2: _____

Desencadenante #3: _____

Prepara una lista de actividades para realizar cuando tengas síntomas de abstinencia.

Mis actividades:

Actividad #1: _____

Actividad #2: _____

Actividad #3: _____

¿Qué me hizo recaer y cómo afrontaré esto la próxima vez:

Solución #1: _____

Solución #2: _____

Solución #3: _____

4. Intenta nuevas habilidades y estrategias:

Elimina todos los productos de tabaco, incluyendo cigarrillos, ceniceros y encendedores de tu entorno.

Modifica las rutinas diarias para evitar desencadenantes.

Participa en técnicas de relajación y actividades físicas para manejar el estrés.

Crea un registro diario de sentimientos y emociones.

Busca un compañero para dejar de fumar.

Únete a una comunidad con otras personas que estén intentando dejar de fumar.

Bebe mucha agua y mantén una dieta equilibrada.

5. Conéctate y utiliza los recursos

Mantén contacto regular con personas de apoyo.

Utiliza los servicios de ASHLine para consejería y recursos.

Considera el uso de terapias de reemplazo de nicotina de venta libre o recetadas, según lo aconseje un proveedor de atención médica.

Otros recursos que pueden ayudarme a dejar de fumar:

6. Recompénsate

Celebra cada día sin tabaco como un logro significativo.

Utiliza el dinero ahorrado al no comprar productos de tabaco para recompensarte con actividades placenteras o regalarte algo especial.

Algunas cosas que puedo hacer para recompensarme: