

Usted  
Puede  
Vencer el  
Cigarrillo

# Prepárese en 5 Días Para

El primer paso para vencer el cigarrillo es tomar la decisión de dejarlo. Después, haga una cita con su médico u otro profesional de salud, o contacte una clínica donde ayudan e instruyen a fumadores a como dejar el tabaco, para hablar sobre sus opciones de tratamiento. Elija una fecha para dejar el cigarrillo.

## *Primer Día*

Fija una fecha para dejar de fumar. Haga una lista de todas sus razones para dejar de fumar y dígale a su familia y amigos de su plan. Deje de comprar cigarrillos.



## *Segundo Día*

Haga otra lista de cuando y por qué fuma. Piense en nuevas maneras de relajarse o de cosas que pueda tener en sus manos en vez de un cigarrillo. Piense en hábitos o rutinas que quiera cambiar y anótelos en una lista.

## *Tercer Día*

Haga una lista de las cosas que podrá hacer con el dinero ahorrado. Cuando necesite ayuda, llame a un amigo, a un exfumador o a su grupo de apoyo.

## *Cuarto Día*

Compre el parche de nicotina o chicle de nicotina u obtenga una receta médica para el inhalador de nicotina, oral o nasal, o la píldora sin nicotina, “bupropion SR.” Lave su ropa para eliminar el olor al cigarrillo y a la ropa de cama.

## *Quinto Día*

Piense en una recompensa para usted para después que deje de fumar. Haga una cita con su dentista para limpiarse los dientes. Al fin del día, bote todos sus cigarrillos y fósforos, y guarde los encendedores y los ceniceros.

## *Día Definitivo*

Este día será la fecha que fijó el primer día. Manténgase bien ocupado. Cambie su rutina cuando le sea posible y haga cosas fuera de lo acostumbrado. Recuerde a su familia, amigos y colegas de trabajo que éste es su día para dejar el cigarrillo y pida que ellos le presten ayuda y apoyo.

## *Día Después*

Felicítese. Cómprase un regalo o haga algo para celebrar. Evita el alcohol. Cuando se le antoje un cigarrillo, haga algo que no esté relacionado con el fumar, como dar un paseo en el parque, tomar un vaso de agua, o respirar profundo. Llame a su grupo de apoyo. Coma frutas y vegetales o “popcorn,” o mastique chicle sin azúcar. Dése un baño de agua caliente.

### Para Más Información

Para obtener una copia gratuita de otras publicaciones sobre o acerca del tabaco y la salud, llame a cualquiera de los siguientes números sin cargo: Agency for Healthcare Research and Quality, 800-358-9295; Centers for Disease Control and Prevention, 800-CDC-1311; National Cancer Institute, 800-4-CANCER; o visite al portal del Cirujano General de los Estados Unidos al [www.surgeongeneral.gov/tobacco](http://www.surgeongeneral.gov/tobacco).

