

Tips for Quitting Smoking

It's one of the most important things you'll ever do

- Are You Ready to Stop Smoking?**
- Do you want to stop smoking?**
- Are you willing to make changes in your daily routine to help you stop smoking?**
- Are you willing to deal with some discomfort while trying to stop smoking?**

If you answered “yes” to all the questions above, congratulations!

Get ready

- Set a date to quit.
- Get rid of ALL cigarettes, lighters, matches and ashtrays. Remember to look in your car and workplace.
- Don't let people smoke in your home.
- Review your past attempts to quit. Think about what worked and what did not.
- Once you quit, don't smoke. NOT EVEN A PUFF!

Line up support

- Tell your family, friends, and coworkers that you are going to quit and want their support. Ask them not to smoke around you or leave cigarettes out.
- Get individual, group or telephone counseling. The more counseling you have, the better your chances are of quitting.
- Call 800-QUIT-NOW or 800-784-8669 or online at smokefree.gov.

Learn new activities

- Try to distract yourself from urges to smoke. Talk to someone, go for a walk or get busy.
- Change your routine — use a different route to work; drink tea instead of coffee.
- Do something to reduce your stress — listen to music, talk to your friends or take a walk.
- Plan to do something enjoyable every day.
- Drink a lot of water.

Be prepared if you slip

- Be kind to yourself. Remind yourself of the reasons you want to quit and try again.

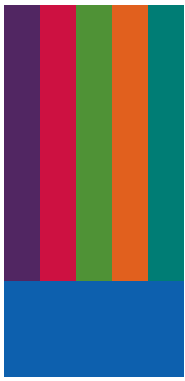
Try to avoid

- Alcohol — for many people, drinking and smoking go together.
- Other smokers — being around smoking can make you want to smoke.

Don't get discouraged. Many smokers gain weight when they quit but it is usually no more than 10 pounds. Eat a healthy diet and stay active. Both will help with weight gain and your mood. Don't let anything distract you from your goal of quitting smoking!

Cigarette smoke contains more than 200
poisonous chemicals.





Consejos para dejar de fumar

Esta es una de las cosas más importantes que usted hará alguna vez en su vida

- ¿Esta usted listo(a) para dejar de fumar?
 - ¿Quiere dejar de fumar?
 - ¿Tiene usted la voluntad de efectuar cambios en su rutina diaria para dejar de fumar?
 - ¿Tiene usted la voluntad de soportar algún malestar mientras intenta dejar de fumar?
- Si respondió “sí” a todas las preguntas anteriores, ¡felicitaciones!**

Prepárese

- escoja una fecha para dejar de fumar.
- Bote todos los cigarrillos, encendedores, fósforos, y ceniceros a su alrededor. Revise su casa, carro y sitio de trabajo.
- No permita que nadie fume en su casa.
- Piense en las otras oportunidades cuando intentó dejar el cigarrillo. Piense en las cosas que funcionaron y en las que no.
- Una vez que deje el cigarrillo, no fume de nuevo. ¡NI SIQUIERA UNA BOCANADA!

Busque apoyo

- Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que quiere dejar de fumar y que necesitará su apoyo. Pídeles que no fumen a su alrededor o que dejen los cigarrillos fuera de su vista.
- Busque apoyo individual, de grupos o telefónico. Entre más apoyo reciba, mayores serán sus probabilidades de tener éxito.
- Llame al 800-QUIT-NOW o 800-784-8669. Revise la página web smokefree.gov.

Pruebe con nuevas actividades

- Trate de distraerse para evitar el deseo de fumar. Converse con alguien, salga a caminar, etc.
- Cambie su rutina. Tome una ruta diferente para llegar al trabajo. Tome té en lugar de café.
- Haga algo para disminuir su estrés – escuche música, hable con sus amigos, camine, etc.
- Realice actividades que le sean agradables todos los días.
- Tome mucha agua.

Esté preparado(a) para las recaídas

- Sea compasivo con usted mismo(a). Recuerde las razones por las que usted quiere dejar de fumar. Inténtelo de nuevo.

Evite

- Consumir alcohol. Para mucha gente tomar y fumar van de la mano.
- Estar cerca de otros fumadores. Estar rodeado de personas fumando puede despertar sus deseos de volver a fumar

No se desanime. Muchos fumadores aumentan de peso cuando dejan de fumar pero generalmente no más de 10 libras. Aliméntese sanamente y trate de ejercitarse. Esto lo ayudará a controlar su peso y su estado de ánimo. ¡No deje que nada lo distraiga de lograr su meta de dejar de fumar!

El humo del cigarrillo contiene más de 200 sustancias químicas tóxicas.

