

Cada 7 de 10 fumadores quieren dejar de fumar. Si usted es uno de ellos, propóngase dejar de fumar este año nuevo. Fumar sigue siendo la causa número uno de enfermedades prevenibles. Dejar de fumar HOY puede reducir el riesgo de enfermedades causadas por tabaco tales como cáncer de pulmón, enfermedades de corazón, infertilidad y diabetes.

La mayoría de fumadores que quieren dejar de fumar lo intentan varias veces antes de tener éxito completo, NO FUMAR! Hay diferentes formas que pueden ayudar a mejorar las probabilidades de dejarlo de una vez.

Cree un plan eficaz para dejar de fumar.

- Escoja una fecha y márkuela en el calendario: escoja una fecha en las próximas dos semanas, en un día que está ocupado y que probablemente no va a estar tentado a fumar.
- Hable con su familiares y amigos para que lo apoyen: el apoyo es clave para dejar el tabaquismo. Invierta tiempo y esfuerzo en sus relaciones importantes. El apoyo debe de ser recíproco, ayude a sus familiares y amigos cuando ellos lo necesiten.
- Determine cuales son los desencadenantes que lo hacen fumar: el fumar se vincula con ciertas actividades que *despiertan* la necesidad de fumar. Prepare una lista de todo lo que le causa este deseo y al frente escriba como puede manejar o evitarlo.
- Identifique cuáles son sus motivos para dejar de fumar: cada uno tiene sus propios motivos. Tal vez sea para estar más sanos, ahorrar dinero, disfrutar de su familia. Recuérdelos todos los días y seguramente será una inspiración para dejar de fumar.

La nicotina es una sustancia química que produce adicción y lo contiene los cigarrillos y otros productos de tabaco. Cuando se deja de fumar, el cuerpo tiene que adaptarse a no tener esta nicotina, esto se llama síntomas de abstinencia. Hay medicamentos sin receta que pueden ayudar a controlar los síntomas de abstinencia. Estos son algunos, parches de nicotina, goma de mascar, pastillas. Recuerde: estos síntomas irán desapareciendo cada día que pase sin fumar.

Lidiar con los síntomas y tentaciones de dejar de fumar es difícil durante las primeras semanas. Asegúrese de tener opciones de apoyo en todo momento, ya sea a través de sus familiares y amigos o por medio de materiales gratuitos en el internet, vía texto o por línea telefónica. Aquí hay algunas opciones:

- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) (para las personas que hablan español).
- Smokefree TXT. solo envíe un mensaje de texto con la palabra QUIT al 47848, conteste algunas preguntas y después comenzará a recibir mensajes.
- espanol.smokefree.gov

Hable con su médico, o farmacéuta acerca de los medicamentos para dejar de fumar. Si necesitas más información para prepararse para dejar de fumar en el 2016, llame a Ana Coppola al 515-323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk.

Dejar de fumar ocurre un minuto, una hora, un día a la vez. Celebre sus logros!