

Haga Su Plan

¿Hay alguna meta que pueda fijar ahora?

Antes de mi próxima visita, voy a:

- Dejar de fumar (Fecha: ____ / ____ / ____)
- Llamar al NC Quitline (1-800-784-8669)
- Reducir mi uso de tabaco. (¿Como? _____)
- Usar medicina para dejar. (¿Que medicina? _____)
- Hacer mi casa no fumar
- Hacer mi carro no fumar
- Ponerme en contacto con un programa local
- Otro: _____

¿Hay alguien que lo pueda ayudar a dejar?

Nombre (s): _____

Para Más Ayuda

Para buscar ayuda en dejar de usar tabaco, llame al NC Quitline a **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o reciba consejería en **www.smokefree.gov**.

Para encontrar recursos locales y más información para dejar de usar tabaco, visite **www.quitnownc.org**, llame *Quit Now NC!* a 919-969-7022, o envíe un e-mail a **info@quitnownc.org**.

Para encontrar programas locales para dejar de fumar, busque en el *NC Good Health Directory* en **www.ncgoodhealthdirectory.com**.

A los socios de la serie Starting the Conversation ¡Gracias!



UNC
CENTER FOR HEALTH PROMOTION
AND DISEASE PREVENTION

Deje de fumar

Hablemos

¿Está listo/a para **dejar de fumar**?

- Estoy listo/a y necesito ayuda.
- No sé si estoy listo/a para dejar de fumar, pero sé que estoy listo/a para hablar.
- No estoy listo/a para dejar de fumar por ahora.



Deje de fumar
ahora.

Deje de fumar
para siempre.

¡Recuerde para quien está salvando su vida!

¿Por qué fuma?	Sugerencias para dejarlo
Fumo para levantarme el ánimo. <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho	Busque otra manera que le ayude a sentirse mejor. <ul style="list-style-type: none"> • Salga a caminar. • Haga ejercicios o respire profundamente.
Fumo por lo general cuando estoy con amigos o cuando tomo en alguna fiesta. <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho	Pida ayuda y apoyo a sus amigos. <ul style="list-style-type: none"> • Llame o visite a un amigo, una persona en su familia, o un compañero de trabajo que no fume. • Escoja restaurantes donde esté prohibido fumar tabaco.
Me siento tranquilo/a y cómodo/a cuando fumo. <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho	Busque otra manera de relajarse. <ul style="list-style-type: none"> • Haga algo saludable que le guste, como oír música, salir a caminar, o leer. • Llame a un buen amigo por teléfono.
Fumo cuando estoy ansioso/a, preocupado/a, deprimido/a o enojado/a. <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho	Busque otra manera de levantar su ánimo cuando se sienta deprimido/a. <ul style="list-style-type: none"> • Llame al NC Quitline a 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). • Haga ejercicios.
Por lo general fumo media hora después de levantarme. <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho	¡Reconozca que tiene esa adicción y libérese de ella! <ul style="list-style-type: none"> • Pregúntele al médico o al farmacéutico acerca del parche, el chicle especial, o medicina. • Fíjese una meta y déle un premio cuando la logre.
Fumo por hábito, sin pensarlo. <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho	¡Deje el hábito! <ul style="list-style-type: none"> • Ojo con los hábitos que le despiertan el deseo de fumar. • Cuando va a encender ese cigarrillo, pregúntese “¿Quiero en realidad fumar?”

0 x (____) + 1 x (____) + 2 x (____) = Progress/Progreso _____

Si Usted piensa así	¡Pruebe estas cosas!
Me preocupa subir de peso si dejo de fumar.	No deje que la preocupación de subir de peso le impida dejar de fumar. <ul style="list-style-type: none"> • Fumar es peor para su salud que algunas libras extras. • Tome bastante agua y tenga a mano bocadillos saludables. Pruebe masticar chicle, un palillo, zanahoria, o apio.
Es difícil dejar de fumar porque tengo amigos, familiares y/o compañeros de trabajo que aún fuman.	Hable con sus amigos, familiares y/o compañeros de trabajo sobre sus deseos de dejar de fumar. <ul style="list-style-type: none"> • Pídeles que no fumen cuando Usted esté presente. • Trate de encontrar otras personas que también quieren dejar de fumar. • Pase tiempo con personas que no fumen.
No tengo la fuerza de voluntad para dejar.	Dígase, ¡Sí lo puedo hacer! <ul style="list-style-type: none"> • Llame al NC Quitline cuando necesita ayuda a 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). Hay servicios disponibles todos los días desde las 8 am hasta la medianoche, en inglés y español. • Acuérdesse que mucha gente trata de dejar varias veces hasta que finalmente logra dejar.
Uso tabaco cuando me siento agitado/a o tengo mucho estrés.	Busque otra manera para relajarse. <ul style="list-style-type: none"> • Pruebe una caminata, ejercicios de relajación, apretar una pelota para estrés, o respiraciones profundas. • Hable con alguien en que Usted confíe.
No me gusta como me siento cuando dejo de fumar.	Tenga paciencia. Pronto pasarán esos malos ratos. <ul style="list-style-type: none"> • Acuérdesse que a la larga, su cuerpo sentirá mejor y se curará más rápidamente sin tabaco. • Piense en el dinero que ahorrará. Una persona que fuma un paquete al día ahorrará más de \$100,000 en 30 años si deja de fumar.