En sus marcas, listos... ¡fuera!

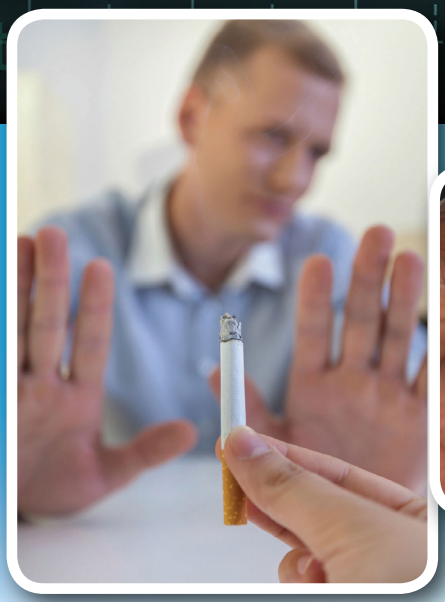
Taquicardia

Presión Arterial Alta

Arritmia

PARE DE FUMAR

Por su salud



PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

En sus marcas, listos… ¡fuera!

Dejar de fumar es una de las mejores medidas que puede tomar por su corazón. Cuando haya tomado la decisión de dejar de fumar, siga estos pasos:

1. Ponga una fecha.

Seleccione un día para dejar de fumar dentro de las próximas dos semanas. Esto le dará suficiente tiempo para prepararse. Trate de elegir una fecha que le permita tener las mejores oportunidades para lograr el éxito. Evite fechas donde usted sabe que va a estar estresado.

2. Pida apoyo a su familia y amigos.

Es más fácil dejar de fumar cuando las personas importantes en su vida lo apoyan. Dígales a sus familiares y amigos que usted planea dejar de fumar y por qué quiere hacerlo. Dígales exactamente cómo ellos lo pueden ayudar. Por ejemplo, ellos pueden:

- Preguntarle cómo le va en su esfuerzo por dejar de fumar.
- Ayudarlo a superar aquellas cosas que le den ganas de fumar.
- Dejar de fumar o al menos no fumar cuando estén a su alrededor.
- Ser pacientes con usted.
- No permitir que usted fume ¡sea como sea!

En sus marcas, listos… ¡fuera!

3. Pida apoyo a su médico o proveedor de atención médica.

Dígale a su médico o proveedor de atención médica que usted está pensando en dejar de fumar. Ellos pueden ayudarlo a dejar de fumar. Por ejemplo, pueden:

- Informarle sobre diferentes maneras para dejar de fumar o cuáles medicamentos puede usar para dejar de fumar.
- Responder sus preguntas.
- Ajustarle los medicamentos que toma ahora si fuera necesario.
- Informarle cómo obtener más ayuda.

4. Planee cómo manejar sus sentimientos.

Al dejar de fumar, su forma de sentirse se verá afectada. Esto se debe a que ya no estará consumiendo nicotina.

Al dejar de fumar, se puede sentir:

- Ansioso, nervioso o inquieto.
- Gruñón o enojado.
- Triste.

Usted también podría:

- Implorar por cigarrillos.
- Tener hambre más frecuentemente.
- Tener dificultad para pensar con claridad y dormir.

Planee maneras saludables de lidiar con estos sentimientos. Por ejemplo, si usted se siente ansioso, dé un paseo. Si se le antojan cigarrillos, mastique chicle sin azúcar. Si siente hambre, coma algo saludable para usted.

Tenga en cuenta que estos sentimientos desaparecen después de las primeras semanas. Mientras tanto, trate de ser paciente con usted mismo.

En sus marcas, listos… ¡fuera!

5. Planee formas de enfrentar los factores desencadenantes.

Los factores desencadenantes son personas, lugares o actividades que lo hacen sentir ganas de fumar. Conozca cuáles son los factores que lo incitan a fumar. Planee formas de evitarlos. Además, planee formas de lidiar con los factores desencadenantes cuando no los pueda evitar.

6. Haga una limpieza.

Se sentirá menos tentado de volver a fumar si hace una limpieza. Deshágase de todos los elementos relacionados con el tabaquismo que tenga en su casa, lugar de trabajo y automóvil. Estos incluyen:

- Ceniceros.
- Cigarrillos.
- Encendedores.
- Fósforos.

Además, lave su ropa y las cortinas. Limpie su alfombra. Lave el interior de su auto. Hágase una limpieza dental hasta que sus dientes ¡brillen!

7. No use otros productos de tabaco.

No importa lo que digan los anuncios publicitarios. Todos los productos de tabaco son malos para su salud. Estos incluyen:

- Cigarros.
- Cigarrillos de clavo de olor.
- Cigarrillos light o bajos en alquitrán.
- Tabaco sin humo.
- Pipas.
- Vaporizador para fumar.

Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar:

- www.espanol.smokefree.gov o Llame al 1-800-784-8669 y presione el 8 para español.