



Sugerencias Para Dejar de Fumar



Kim Aung
Health Net

Plan

- **Haga una lista de todos los motivos por los que desea dejar de fumar.** Escriba sus motivos y lleve la lista con usted. Léalos cuando sienta ansias de fumar.
- **Establezca una meta.** Elabore un plan para reducir la cantidad de cigarrillos que fuma por día. Fije una fecha de comienzo y de finalización.
- **Registre sus hábitos de consumo de tabaco.** Lleve un registro de cuándo y dónde fuma, y de los motivos por los que lo hace.

Apoyo

- **Obtenga apoyo.** Pida a sus amigos y familiares que le ayuden a dejar de fumar. Llámelos o hable con ellos cuando sienta ansias de fumar.
- **Inscríbese en un programa para dejar de fumar.** Comprometerse con un plan definido para dejar de fumar lo ayuda a mantenerse enfocado.
- **Únase a alguien para dejar de fumar.** Busque un familiar o un amigo que también desee dejar de fumar. Pueden apoyarse mutuamente y compartir sugerencias útiles entre ustedes.
- **No se rinda.** Un paso hacia atrás no significa fracaso. Comience de nuevo y no piense en lo que sucedió.
- **Prémiese.** Lleve un registro del dinero que ahorra y prémiese con algo agradable.
- **¿Aún necesita ayuda?** Consulte a su médico sobre la posibilidad de tomar algún medicamento.

Manejo

- **Reemplace las ansias de fumar.** Pruebe con goma de mascar sin azúcar o pastillas de menta. Tenga a mano apio, zanahorias y galletas de arroz, así como otros refrigerios de bajas calorías que se puedan masticar.
- **Busque una actividad nueva.** Manténgase ocupado y feliz con un nuevo pasatiempo o proyecto.
- **Haga ejercicio.** Hacer ejercicio tres veces por semana o más reduce las ansias de fumar y aumenta su confianza.
- **Deshágase de las cosas que le recuerden el hábito de fumar.** No deje a mano sus cigarrillos. Guárdelos en un lugar que habitualmente no usaría. Deseche todos los ceniceros, encendedores y fósforos.
- **Elija áreas para "no fumadores."** Pase más tiempo en lugares en los que no está permitido fumar.
- **Maneje el estrés.** Intente cambiar o aceptar algunos de los problemas que le causan las ansias de fumar.
- **Recuerde los datos.** El consumo de tabaco produce cáncer y daña la salud de las personas que están cerca de usted.



Para más información,
inicie sesión en
www.healthnet.com

(afiliados a Planes
de Grupo) o en

www.myhealthnetca.com
(afiliados a Planes
Individuales y Familiares).

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, Inc. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, Inc. Todos los derechos reservados.