



Kim Aung  
Health Net



Para más información,

inicie sesión en

[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)

(afiliados a Planes

de Grupo) o en

[www.myhealthnetca.com](http://www.myhealthnetca.com)

(afiliados a Planes

Individuales y Familiares).

# Sugerencias Para Dejar de Fumar

## 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.
- **Inscríbase 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.

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.