

Qué puede hacer cuando inicia el deseo de fumar



Dejar de fumar no siempre es fácil, pero con tiempo, paciencia y esfuerzo, usted puede dejar de fumar para siempre. El deseo de fumar suele pasar dentro de 5 a 10 minutos. ¡Estos son algunos consejos que le ayudarán a dejar el hábito!

En lugar de fumar...

Manténgase ocupado

- Realice actividades que disfruta, como leer, caminar, trabajar en el jardín o practicar deportes.
- Manténganse ocupado: haga tareas pendientes, limpie la casa, lave su auto, haga manualidades o visite a un amigo.
- Manténgase activo: la actividad física puede ayudar a reducir el deseo de fumar. Mantenga sus manos ocupadas al sostener un lápiz o una pelota antiestrés.



Piense las razones por las que quiere dejar de fumar

- Escriba las razones por las que quiere dejar de fumar.
- Piense la cantidad de dinero que ahorrará al no fumar.
- Enfóquese en las mejoras que sentirá una vez que deje de fumar, como respirar con más facilidad o tener un mejor sentido del gusto u olfato.

Obtenga apoyo

- Llame a algún amigo o alguien para que lo apoye.
- Use una aplicación móvil para ayudarlo a dejar de fumar, como quitSTART.
- Llame a la línea nacional gratuita para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) en inglés o 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) en español.



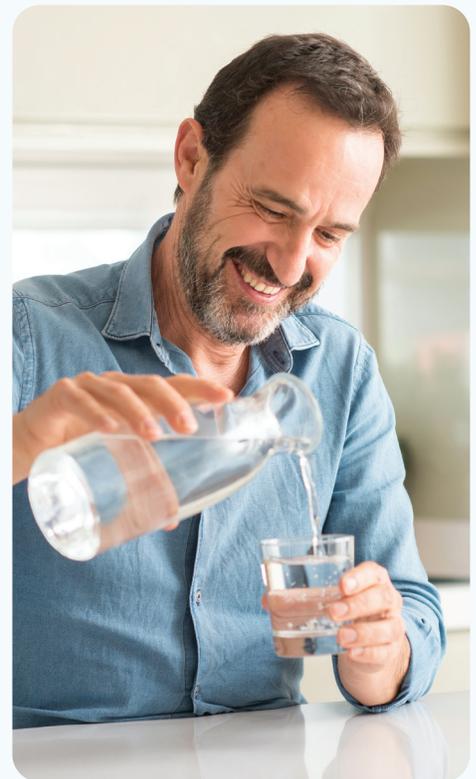
Qué puede hacer cuando inicia el deseo de fumar

Visite lugares libres de humo

- Evite lugares o cosas que le recuerden a fumar.
- Visite lugares públicos que no permiten que fumen, como el cine, la biblioteca o la tienda.

Otras recomendaciones útiles:

- Haga respiraciones profundas para disminuir el estrés.
- Tome agua.
- Mastique un palillo de dientes, goma de mascar sin azúcar, zanahorias o apio.
- Lávese los dientes después de comer.
- Tome una ducha.
- Prémiese por no fumar usando el dinero que ahorró.
- Hable con su médico sobre la mejor terapia de reemplazo de nicotina (NRT) que sea adecuada para su estilo de vida.
- ¡Enfrente un día a la vez!



Si tiene preguntas sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health a los números gratuitos que se encuentran a continuación. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/healthandwellness o escanee el código QR para ver videos de salud. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.