

# 7

## PASOS PARA DEJAR DE FUMAR

DE LA INICIATIVA HEALTHY CHEST DE TEMPLE

PASO

1

### Descubra los factores desencadenantes

- Descubra qué factores le provocan ansias de fumar un cigarrillo.
- Escriba dónde se encuentra, lo que está haciendo, la hora del día y su estado de ánimo cada vez que fuma.
- Después de siete días, revise su lista y vea si observa algunos patrones.



PASO

2

### Sepa por qué dejará de fumar

- Escriba todas sus razones para dejar de fumar.
- Mantenga su lista a mano en todo momento.
- El hecho de que haya intentado dejar de fumar anteriormente y no haya tenido éxito no significa que esta vez no lo logrará.



PASO

3

### Elabore un plan para dejar de fumar

- Deshágase de todos los cigarrillos, encendedores y cualquier cosa que le recuerde que fuma.
- Considere inscribirse en un programa y/o en un grupo de apoyo que le ayude a dejar de fumar.
- Hable con su médico sobre el uso de terapia sustitutiva con nicotina u otros medicamentos.

PASO

4

### Prepárese para el día en que dejará de fumar

- Revise la lista que hizo en el Paso 1 y planifique cómo va a lidiar con las cosas que lo tientan a fumar.
- Enfóquese en sus razones para dejar de fumar.
- Comparta sus planes para dejar de fumar con familiares, amigos y las personas que lo rodean. Contar con su aliento y apoyo durante su recorrido le ayudará.



PASO  
**5**

### ¡DEJE DE FUMAR!

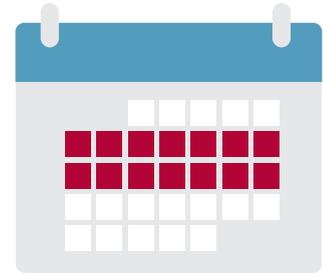
- Haga todo lo posible por alejarse de los factores desencadenantes cuando pueda.
- Cuando se presente un antojo, ¡tenga un plan para superarlo!
- En lugar de fumar, pruebe:
  - beber agua
  - salir a caminar
  - respirar profundamente
  - leer un libro
  - masticar goma de mascar/ pastillas de menta
  - llamar a un amigo



PASO  
**6**

### Combata las tentaciones durante las primeras dos semanas

- Recuerde que no ha renunciado a nada. Ha recuperado su libertad y autocontrol al dejar un mal hábito.
- Si tiene un desliz y fuma un cigarrillo, ¡perdónese! Esto no significa que haya fracasado.
- Recuerde: la mayoría de los fumadores tienen varias recaídas antes de dejar de fumar. ¡Retome el buen camino!



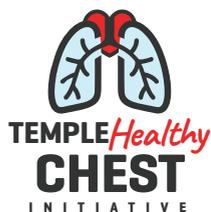
PASO  
**7**

### Permanezca concentrado y disfrute los beneficios

- A medida que sus avances continúen, ¡felicítese por su éxito!
- Piense en lo que ha ganado por dejar de fumar...¡para el cuerpo, para la mente y para su bolsillo!



Para obtener más información sobre los 7 pasos y el programa para dejar de fumar de Temple, llame al 800-TEMPLE-MED.



Temple Health hace referencia a las actividades de salud, educación e investigación que llevan a cabo las filiales de Temple University Health System (TUHS) y la Lewis Katz School of Medicine de Temple University. TUHS no brinda ni controla la provisión de atención médica. Toda la atención médica es proporcionada por organizaciones miembro de TUHS o profesionales médicos independientes afiliados a las organizaciones miembro de TUHS. Cada organización miembro de TUHS pertenece y es operada conforme a sus documentos rectores.

Aviso sobre no discriminación:

Temple University Hospital, Inc. no excluye la participación en la prestación de servicios de atención médica de calidad, ni niega a ninguna persona los beneficios a ella asociados, sobre la base de factores como raza, origen étnico, creencias religiosas, orientación sexual, sexo, identidad o expresión de género, discapacidad, edad, ascendencia, color de piel, nacionalidad de origen, habilidad física, nivel educativo o fuente de pago.