



KAISER PERMANENTE®

Cómo desarrollar un plan para dejar de fumar

(Developing a Plan for Quitting Smoking)

Si usted va a decidir dejar de fumar, ¡felicidades! Dejando de fumar, usted se sentirá mejor y reducirá el riesgo de llegar a tener muchos tipos de enfermedades, tales como asma, bronquitis, úlceras, cáncer y problemas del corazón. A continuación tenemos seis pasos para ayudarle a dejar de fumar:

- 1.) Escoja un día específico para dejar de fumar: hoy, mañana, o quizás el lunes por la mañana.
- 2.) Cuénteles a todo el mundo en su casa y en su trabajo que está dejando de fumar. Esto le ayudará a cumplir su promesa.
- 3.) Deje de fumar de una sola vez. Usualmente es más difícil dejar de fumar gradualmente. Cuando uno deja de fumar, el cuerpo siente los síntomas de haber dejado el cigarrillo. La peor parte dura unos cuantos días después del último cigarrillo, aunque tal vez experimente algunos síntomas físicos debido a la falta del cigarrillo por un período de una a tres semanas. Después de eso, todos los síntomas son psicológicos. De modo que, si usted deja de fumar de una sola vez, el período de síntomas físicos por falta del cigarrillo pasará pronto.
- 4.) Planee estar muy ocupado durante los primeros días en que haya dejado de fumar. Participe en actividades que no le animen a fumar y mantenga el cuerpo y las manos ocupados: participe en actividades deportivas, empiece un programa vigoroso de caminatas, vaya de compras, trabaje en su auto, trabaje la madera, haga un tejido o cualquier otra cosa entretenida. Al mismo tiempo, evite las actividades que usted asocie con el cigarrillo, tales como sentarse a charlar después de las comidas o el asistir a fiestas donde otros estén fumando.
- 5.) Premíese por no volver a fumar. Ponga el dinero de los cigarrillos en un frasco donde pueda ver en verdad lo caro que es fumar. Luego gástese este dinero en usted como premio por no fumar. También celebre sus aniversarios sin fumar.

Después de una semana, salga a comer. Después de un mes, tome un día de vacaciones para visitar algún lugar.

6.) Si recae y vuelve a fumar, recuerde que a veces toma varios intentos para dejar de fumar. Perdónese y trate de nuevo.

Si se da cuenta de que todavía desea mucho fumar, éstas son tres maneras de confrontar este deseo:

1.) Substituya el fumar con otra actividad. Masque chicle sin azúcar, coma bocadillos bajos en calorías, tome agua o bebidas gaseosas. Hacer ejercicios hasta que la respiración se haga muy rápida, es una manera efectiva de bloquear el deseo de fumar. Claro está, hable con su proveedor de salud para obtener un plan de ejercicios que sea seguro para usted.

2.) Relájese para lidiar con la ansiedad que siente cuando quiere fumar. Siéntese o acuéstese cómodamente con los ojos cerrados. Concéntrese en los signos de su ansiedad, tales como la tensión muscular o el temblor de las manos. Note que en la medida en que se relaja, dichas sensaciones desaparecen.

3.) Visualice los temores que le hicieron querer dejar de fumar, o visualice situaciones positivas que le muestren lo que puede ganar dejando de fumar. Encontrará que visualizando los aspectos negativos de fumar y los aspectos positivos de dejar de fumar, le ayudará a sobreponerse al deseo de fumar. Si quiere más ayuda para dejar de fumar, contacte el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente. Puede averiguar acerca de clases para dejar de fumar y otros recursos que se ofrecen a través de Kaiser Permanente o de la comunidad. Puede averiguar también acerca de la terapia de reemplazo de nicotina y si es apropiada para usted.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente."

- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

7906s