

# UNA RECETA PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO SATISFACTORIAMENTE

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 a 4 semanas

## TIEMPO DE COCCIÓN

3 a 6 meses

## PORCIONES

1 +

## INGREDIENTES

- |     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 1   | Voluntad o deseo de iniciar una vida libre de adicción a la nicotina | 1 | Surtido de productos de limpieza                              |
| 1   | Sistema de apoyo sólido  | 1 | Surtido de bocadillos saludables como zanahorias, uvas y apio |
| 2   | Recursos de apoyo en línea (opcional)                                | 1 | Caja de popotes   |
| 1   | Recurso de apoyo de aplicaciones móviles (opcional)                  | 1 | Conversación con el médico de atención primaria (recomendado) |
| 1   | Botella de agua recargable   |   |   |
| 1   | Cuaderno   |   |   |
| 1   | Calendario   |   |   |
| 3-5 | Técnicas para aliviar el estrés                                      |   |   |

## INSTRUCCIONES

1. Seleccione un Día para dejar de fumar y márkelo en el calendario. Asegúrese de tener de 2 a 4 semanas para planificar y prepararse para el Día para dejar de fumar. Elabore una lista de verificación de las cosas que debe hacer antes del Día para dejar de fumar: deshágase de encendedores, ceniceros, productos escondidos y limpie la casa o el automóvil.
2. Cada día antes del Día para dejar de fumar, complete una tarea de la lista de verificación elaborada.
3. Revise los recursos para dejar de fumar para ayudar con el apoyo cuando las cosas se ponen difíciles. Consulte el reverso de esta página para revisar los recursos de ayuda.
4. Informe a un amigo, familiar o médico sobre el Día para dejar de fumar para que también se pueda ofrecer apoyo en persona cuando sea necesario.
5. Al menos una semana antes del Día para dejar de fumar, obtenga herramientas y artículos que le ayuden cuando aparezca el deseo de consumir. Puede ser un cuaderno, una caja de popotes, materiales para manualidades o un libro de acertijos. Estos serán útiles para mantener las manos y la mente ocupadas cuando aparezcan los deseos de consumir.
6. Considere inscribirse en un programa QuitLine u obtener apoyo de un médico para recibir terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por su sigla en inglés), como parches, pastillas o goma de mascar. Asegúrese de que estos artículos estén aprobados por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por su sigla en inglés) para ayudar a dejar de fumar.
7. Si se pueden mejorar las opciones de dieta, considere hacer mejoras ahora. Tenga una botella de agua recargable para beber 8 oz de agua cuando aparezcan los deseos de consumir. ¡Coma un refrigerio saludable, como uvas, zanahorias o apio también! Esto ayudará a combatir el aumento de peso que experimentan algunas personas al dejar de fumar.
8. ¡DÍA PARA DEJAR DE FUMAR! ¡Ya llegó! Todo el trabajo duro está a punto de dar sus frutos. ¡Cambie la mentalidad para vivir una vida libre de humo o nicotina, una vida libre de adicción a la nicotina!
9. Cómo lidiar con los deseos de consumir: duran de 3 a 5 minutos. Use las herramientas de los Pasos 3-5 para superarlos.
10. Las recaídas no significan un fracaso. Aproveche lo que funcionó, cambie lo que no funcionó y agregue cosas nuevas para ayudar cuando esté listo para comenzar de nuevo.

# RECURSOS PARA DEJAR

1. Colorado QuitLine: servicio QuitLine nacional de Colorado. Inscríbese en línea en [coquitline.org](http://coquitline.org) o llame al 800-QUIT-NOW (800-784-8669) para recibir asesoramiento en tiempo real y NRT por correo postal.

2. My Life, My Quit: diseñado para adolescentes. Ofrece asesoramiento confidencial a través de mensajes de texto, chat en línea o por teléfono. Los jóvenes de 12 a 17 años pueden inscribirse por su cuenta. Deben tener 18 años o más para recibir medicamentos para dejar de fumar. ¡Es completamente GRATIS!

Comience hoy mismo en [co.mylifemyquit.org](http://co.mylifemyquit.org) o envíe el mensaje de texto "Start My Quit" al 36072.\*

3. Smokefree.gov: una extensa plataforma en la web para ayudar a dejar de fumar, sin importar la etapa. Diseñada para diversas audiencias, a fin de servir mejor a veteranos, mujeres, personas mayores, hispanohablantes, adolescentes y población en general.

4. Nicotine Anonymous: este completo recurso en línea ofrece acceso a reuniones, apoyos, artículos, investigaciones y mucho más. ¡Visite [nicotine-anonymous.org](http://nicotine-anonymous.org) para obtener más información hoy mismo!

5. #ThisFreeLife: un movimiento de redes sociales diseñado para ayudar a las personas LGBTQ+ de 18 a 24 años a usar las redes sociales de una manera que no se usa comúnmente, ¡para luchar contra la adicción a la nicotina!

6. Baby and Me, Tobacco Free: modelo de telesalud para ayudar a las mamás embarazadas y primerizas a dejar el tabaco. Inscríbese para obtener pañales y toallitas húmedas gratis como incentivo para dejar de fumar. Junto con la aprobación del proveedor de atención primaria o de la Oficina WIC de Pueblo, regístrese en [babyandmetobaccofree.org](http://babyandmetobaccofree.org) hoy mismo.

7. Médico de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés): ¿tiene un PCP? ¡Haga que su PCP participe en la conversación para recibir atención y consejos individuales para cumplir con los objetivos de salud! \*

8. This Is Quitting: el primer programa de su tipo para ayudar a los jóvenes a dejar de vapear; This is Quitting ha ayudado a más de 300,000 jóvenes y adultos jóvenes en su recorrido para dejar de vapear. Recursos adicionales disponibles para padres de jóvenes que vapean y para adultos que quieren dejar de fumar. Los adolescentes y adultos jóvenes pueden unirse de forma gratuita enviando un mensaje de texto que diga "DITCHVAPE" al 88709.\*

9. Freedom From Smoking: esta herramienta en línea, creada por la American Lung Association (Asociación Estadounidense de Salud Pulmonar), es una plataforma de autoaprendizaje para ayudar a dejar de fumar y aprender estrategias para seguir sin fumar, ¡muchas de las cuales se pueden aplicar para combatir la adicción a la nicotina en general! Consúltelo en [freedomfromSmoking.org](http://freedomfromSmoking.org).\*

\* Puede aplicarse un costo a través de tarifas de mensajes de texto, copagos o costo de inscripción.