

Libérese de la nicotina

**Estrategias para llevar una vida
sin fumar, mascar tabaco o vapear**



KAISER PERMANENTE®

Todos los planes son ofrecidos y están suscritos por Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest.
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.



¡Felicitaciones! Ha decidido liberarse de la nicotina. Merece una palmadita en la espalda. Dejar la nicotina es el cambio más importante que puede hacer para mejorar su salud y alargar su vida.

Si ya ha intentado dejar el hábito y no le ha resultado fácil, dese otra oportunidad. Las investigaciones demuestran que muchos consumidores de nicotina intentan dejar de fumar varias veces antes de conseguirlo. Este folleto está diseñado para ayudarle a lograrlo, ya que hace hincapié en un enfoque positivo para dejar de fumar. Utilice sus intentos anteriores como experiencias de aprendizaje.

Piense en la última vez que dejó de fumar. ¿Qué fue útil? ¿Qué salió mal? En lugar de pensar que está perdiendo a un amigo cuando se deshace de sus cigarrillos, vapeadores, puros, tabaco de mascar o pipas, tómese un momento para repetirse varias veces la siguiente frase: “Me estoy quitando un gran peso de encima”.

Libérese de la nicotina

Lea este folleto hasta el final para prepararse. Luego, elija una fecha concreta para dejar de fumar y siga el plan de la página 15.

Cuando haya conseguido dejar de fumar, piense en la satisfacción que sentirá por haber superado un reto muy difícil. La recompensa puede ser mayor de lo que imaginaba.

Cómo prepararse para dejar de fumar

Piense qué le impide dejar de hacerlo.

Abandonar el hábito tiene muchas ventajas. Entre ellas se incluyen liberarse de la suciedad, el olor, las molestias, los gastos y la dependencia asociados al consumo de nicotina.

Para conseguir la motivación que necesita para garantizar el logro de resultados, haga una lista de todos los motivos que tiene para no abandonar el hábito y de todos sus motivos para hacerlo. Indique los motivos más importantes para usted.

Ha consumido nicotina durante mucho tiempo y el hábito ha ganado cada vez más fuerza. Ahora debe ser igual de fuerte para invertir el proceso. Una vez que los motivos para no fumar sean mayores que los motivos para seguir haciéndolo, será mucho más fácil abandonar el hábito. Para recordar su deseo de dejar de consumir tabaco, coloque su lista de motivos en un lugar visible de su casa y de la oficina. Lea esta lista cada vez que sienta ganas de fumar.

Mis motivos para fumar, vapear o mascar tabaco

Ejemplo:

Fumar me ayuda a controlar el peso.

Motivos para dejar el hábito

Ejemplo:

La dificultad para respirar y la tos disminuirán.

Estrategias

Puede prepararse para dejar de fumar cambiando algunos hábitos antes de dejarlo.

Lo que haga antes de dejar el tabaco puede ayudarlo a tener éxito. **Pruebe al menos 3 de las siguientes tácticas:**

- Empiece a comprar productos de nicotina en cantidades más pequeñas. Por ejemplo, compre cigarrillos por paquetes, no por cajas.
- Cambie a marcas con menos alquitrán y nicotina (no acostumbrarse a una marca concreta le ayuda a prepararse para dejar de fumar).
- Intente evitar sus lugares favoritos para fumar, vapear o mascar tabaco.
- Convierta el consumo de nicotina en algo desagradable. No vacíe el cenicero; ponga todas las cápsulas de vapeo en un gran recipiente de vidrio como recordatorio visual de la cantidad que consume.
- Mezcle un sustituto sin nicotina con tabaco sin humo hasta la fecha en que deje de fumar. Empiece con una mezcla de 25/75 y, a la semana siguiente, cambie a una mezcla de 50/50. Utilice una mezcla de 75/25 la última semana antes de dejarlo.

- Practique las **4 "R"** para evitar entrar en modo piloto automático:
 1. **Respire** profundamente: inhale por la nariz y mantenga la respiración mientras cuenta hasta cinco. Exhale lentamente por la boca.
 2. **Refrésquese.** Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas cada uno) de agua al día.
 3. **Retrase** el consumo durante 5 minutos cuando sienta un antojo. Descubrirá que las ganas desaparecen tanto si fuma, vapea o masca tabaco como si no lo hace.
 4. **Realice** actividad: intente no caer en el aburrimiento.
- Visualice su éxito. Dedique de 5 a 10 minutos al día, como mínimo, a imaginarse que está a gusto en situaciones en las que generalmente consume nicotina.
- Coloque sus productos en un lugar de difícil acceso. Deje de llevar con usted un vapeador, latas de tabaco, cerillas o un encendedor. Haga que el consumo de nicotina sea menos automático y menos cómodo.

Cómo abandonar el hábito

Debe prepararse mentalmente para dejar de consumir nicotina.

- Elija una fecha concreta en la que quiera dejar de consumir nicotina ("su día para dejar la nicotina") y anótela.
- Utilice el plan de la página 15 para dar este importante paso (no tiene que dejar el hábito inmediatamente, debe hacerlo cuando sienta que es el momento).

Ahora que ha elegido un día, puede dejar la nicotina.

Cómo prepararse para "su día para dejar la nicotina":

- Disminuya, poco a poco, la cantidad de cigarrillos que fuma, cápsulas que vapea o latas de tabaco que masca.
- Aumente, lentamente, el número de horas ininterrumpidas que pasa sin consumir nicotina cada día.

La reducción lenta puede darle la oportunidad de prepararse mentalmente.

El grado de compromiso para abandonar el hábito tendrá un papel importante a la hora de determinar cómo será su experiencia.



Uso de medicamentos

Existen dos tipos principales de medicamentos para ayudarle a dejar la nicotina.

El primer tipo incluye todas las formas de sustitución de la nicotina. La terapia de reemplazo de nicotina (*nicotine replacement therapy*, NRT) reduce el nivel de nicotina en el organismo. Estas ayudas temporales contribuyen a reducir los síntomas de abstinencia para que pueda centrarse en cambiar los aspectos conductuales de su hábito. La NRT incluye parches de nicotina, chicles, pastillas e inhaladores.

El segundo tipo incluye los comprimidos de venta con receta que no contienen nicotina, pero ayudan a reducir las ganas de fumar y el síndrome de abstinencia a la nicotina. Se trata principalmente del bupropión (Zyban) y la vareniclina (Chantix).

Muchas personas combinan la NRT con el bupropión. Estos medicamentos funcionan mejor cuando se utilizan con un programa que enseña a cambiar hábitos para poder vivir sin nicotina. Un educador en salud puede enseñarle estas técnicas y también informarle de las distintas opciones que tiene a su disposición. Con estos medicamentos, podemos reducir algunas de las molestias del proceso de dejar la nicotina.

Consejos para dejar la nicotina

- Lleve un registro de sus antojos para tomar conciencia de su hábito. Esto le ayuda a ser consciente de (1) cuándo, dónde y por qué consume, y (2) cuánto consume en determinadas situaciones. También le ayudará a ver de forma más objetiva hasta qué punto la nicotina está afectando su vida. Haga su propio registro de antojos o copie el de esta página.
- Clasifique sus antojos del 1 al 5 (1 o 2 = puedo no consumir nicotina; 3 = quisiera consumir nicotina; 4 o 5 = necesito consumir nicotina).
- Cada noche antes de irse a la cama, vuelva a leer todos los motivos por los que quiere dejar la nicotina. Luego repita uno de esos motivos en voz alta 10 veces.
- Comunique a sus amigos y familiares la fecha de “su día para dejar la nicotina”. Cuénteles también su método para dejar el hábito, los posibles obstáculos y la recompensa que piensa darse por seguir sin consumir nicotina. El apoyo de los demás puede ser muy útil.

Registro de antojos

Hora	Necesidad (según una escala del 1 al 5)	Lugar o actividad	¿Con quién?	Estado de ánimo



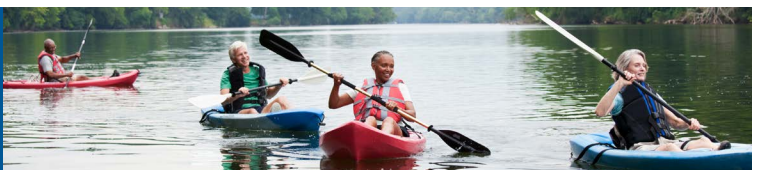
Después de dejar la nicotina

- Deseche todos los artículos relacionados con la nicotina: ceniceros, vapeadores, encendedores, paquetes de cigarrillos de más y latas de tabaco para mascar.
- Cambie sus rutinas, actividades e incluso el orden en que suele hacerlas. Esto es especialmente importante para las rutinas del pasado que incluían la nicotina (dé un paseo en lugar de tomar un café, póngase guantes al conducir, conduzca por una ruta diferente para ir al trabajo). De este modo, centrará sus pensamientos en lo que debe hacer a continuación, en lugar de pensar en que le falta el tabaco de mascar, el vapeo o el cigarrillo habitual. También puede ayudar a romper el vínculo entre determinadas actividades y la nicotina para siempre.
- Ocupe el tiempo que dedicaba al consumo de nicotina con otras actividades: inicie un pasatiempo, visite a un amigo, comience un programa de ejercicio, lea un libro.
- Cambie los productos de nicotina por otras cosas en las manos o en la boca (chicles sin azúcar, zanahorias, semillas de girasol, manzanas, apio).
- Practique la respiración profunda. Respire lenta y profundamente. Esto puede ser relajante y ayuda a que se le pasen las ganas.
- Visualice su vida dentro de 6 meses: ha identificado nuevos hábitos que le entusiasman y le ayudan de verdad. Concéntrese en todos los beneficios que habrá obtenido al dejar la nicotina y en lo que se siente al estar del otro lado.
- Planifique una gran celebración para su aniversario de seis meses.

Manténgase lejos de la nicotina

Las próximas semanas pueden ser las más difíciles, ya que su cuerpo se adaptará a dejar de consumir nicotina. Puede experimentar síntomas de recuperación, como un cambio en los patrones de sueño, mareos, más tos, etc. Piense que son los efectos positivos de la adaptación de su cuerpo a una vida sin alquitrán ni nicotina.

También es posible que siga teniendo fuertes y repentinos deseos de consumir nicotina que aparecen sin previo aviso. Lo mejor es la *preparación*: esperar a que aparezcan estas ganas y crear estrategias específicas para afrontarlas y prevenirlas en el futuro.



Frases positivas

A continuación encontrará algunas frases que puede utilizar para calmarse durante un impulso o un antojo hasta que se le pase. **Elija una o dos de las siguientes frases** que tengan mayor significado para usted y escríbalas.

- El antojo pasará.
- Ya no fumo, vapeo ni masco tabaco.
- Un día a la vez.
- Puedo tolerar esta incomodidad. Sé que pasará.
- No hay excusas.
- Elijo mi salud. Esto es lo que más valoro.
- Fumar, vapear o mascar tabaco ya no es una opción para mí.

Lea las frases que escogió siempre que necesite hacer frente a las ganas de fumar.

Estrategias

Lo más probable es que tienda a consumir nicotina en determinados momentos o situaciones. Estas situaciones pueden provocar ganas y antojos intensos. Es importante evitarlas durante un tiempo y tener planes específicos para hacer frente a cada uno de estos impulsos cuando se produzcan.

Para prevenir las situaciones que provocan antojos intensos haga lo siguiente:

- Evite entrar en contacto con otros consumidores de nicotina durante las primeras semanas después de haber dejado el hábito.
- Intente no cansarse ni pasar hambre: tenga a la mano bocadillos saludables.
- Aprenda a relajarse y a respirar hondo a lo largo del día, antes de que tenga el impulso de consumir nicotina.
- Pasee todos los días o reserve tiempo para hacer ejercicio.
- Descanse y duerma mucho.
- Prémiese todos los días.

Haga frente a las situaciones que provocan el antojo de consumir nicotina probando algunas de las estrategias que han funcionado para otras personas. El objetivo es cambiar de entorno, distraerse y encontrar otra cosa que hacer en lugar de consumir nicotina.



Cuando...

esté con otras personas que fuman, vapean o mascan tabaco:

- Practique decir: "No, gracias. Lo dejé".
- Cuénteles a sus amigos que está intentando dejar el hábito.

sienta aburrimiento:

- Busque nuevas formas de ocupar su tiempo.
- Lea libros o revistas.
- Camine o busque un pasatiempo.
- Llame a un amigo.

sienta nervios, estrés o ansiedad:

- Cuente hasta 10.
- Dé un paseo.
- Aprenda técnicas de relajación.
- Aprende a comunicar sus sentimientos y emociones.

haya terminado de comer:

- No haga sobremesa.
- Masque chicle o coma una menta fuerte.
- Lávese los dientes.
- Llame por teléfono a un amigo.

mire televisión:

- Haga algo con las manos.
- Beba agua a sorbos.
- Coma palomitas de maíz.

hable por teléfono:

- Haga garabatos en un papel.
- Hable desde otro sector, en lugar de hacerlo desde su sitio habitual.

tome café:

- Sostenga la taza en la otra mano.
- Beba en un sitio diferente.
- Evalúe la posibilidad de cambiarlo por té.

beba alcohol:

- Evite consumir bebidas alcohólicas e ir a bares mientras intenta dejar la nicotina.

conduzca su automóvil:

- Tome un camino diferente para ir al trabajo.
- Ponga música relajante.
- Tenga bocadillos, agua o chicle a la mano.



La cuenta regresiva de cinco días para dejar la nicotina

Cinco días para dejar la nicotina

- Durante los próximos 5 días, reduzca su consumo de nicotina tanto como pueda hacerlo cómodamente.
- Compre productos en cantidades más pequeñas: por paquetes o cápsulas en lugar de cajas.
- Puede cambiar de marca tantas veces como quiera, siempre que tengan poca cantidad de alquitrán y de nicotina.
- En su diario, lleve la cuenta de las veces que consume tabaco para chupar o vapea, o de la cantidad de cigarrillos que fuma.
- Dedique mucho tiempo a acostumbrarse a la idea de no consumir nicotina.
- Pida apoyo a un amigo.
- Familiarícese con este folleto.
- Comience un nuevo hábito de ejercicio.

Cuatro días para mi "yo" libre de nicotina

Haga los siguientes cambios en sus hábitos en los próximos 4 días:

- Cuando quiera fumar, vapear o mascar tabaco, *espere 5 minutos* antes de hacerlo. Intente cambiar su actividad buscando distracciones, como iniciar una conversación, beber un vaso de agua o cerrar los ojos e imaginarse como un exconsumidor de nicotina que tiene salud y confianza.
- Practique la respiración profunda (esto favorece una respuesta de relajación). Respire hondo, mantenga la respiración 5 segundos y exhale lentamente por los labios. Repita el ejercicio de 2 a 3 veces.
- Fume o vapee con la mano que no utiliza normalmente, o masque del otro lado de la boca.
- Haga una lista de las veces que ha consumido nicotina hoy y que considera innecesarias, e intente eliminarlas durante los próximos días.
- Agregue un bocadillo saludable: fruta, frutos secos o bastoncitos de verdura.
- Utilice frases positivas.



Tres días para dejar la nicotina

- A partir de hoy, elimine un sitio (automóvil, baño, garaje, etc.) donde suele consumir nicotina. Continúe haciéndolo durante los tres días siguientes.
- Beba más agua.
- Continúe con lo siguiente:
 - Espere 5 minutos antes de consumir nicotina.
 - Lleve un diario y revise si hay algún patrón.
 - Acostúmbrese a la idea de no consumir nicotina.
 - Enumere más consejos propios que le ayudarán a dejar la nicotina.

- Calcule el costo de la nicotina:
 1. _____ Cantidad promedio de paquetes fumados, cápsulas vapeadas o tabaco en lata mascado al día
 2. _____ Cantidad promedio de paquetes fumados, cápsulas vapeadas o tabaco en lata mascado por año (multiplique la cifra de la línea 1 por 365)
 3. _____ Cantidad total de años durante los cuales fumó, vapeó o mascó tabaco
 4. _____ Cantidad total de paquetes fumados, cápsulas vapeadas o tabaco en lata mascado hasta la fecha (multiplique la cifra de la línea 2 por la cifra de la línea 3)
 5. _____ Costo total hasta la fecha (multiplique la cifra de la línea 4 por \$5.00)

Costo del consumo en el futuro:

6. _____ Cantidad promedio de paquetes fumados, cápsulas vapeadas o tabaco en lata mascado por año (mismo resultado que la línea 2)
7. _____ Total que habría consumido el resto de su vida (primero reste su edad a 75 años y luego multiplique la cifra de la línea 6 por ese número)
8. _____ Costo total del futuro consumo de nicotina (multiplique el costo de la línea 7 por \$7.50, el costo promedio estimado futuro por paquete, cápsula o lata)
9. _____ Costo del consumo de nicotina de por vida (sume las cifras de las líneas 5 y 8)

¡En 2 días estaré libre de nicotina!

- Haga la prueba de la página 11.
- Continúe con lo siguiente:
 - Espere 5 minutos antes de consumir nicotina. Piense en positivo sobre su capacidad para resistir las ganas de consumir nicotina durante los próximos 5 minutos.
 - Lleve un diario.
 - No fume, vapee ni masque tabaco en un lugar habitual.
 - Haga ejercicios de respiración profunda.
 - Imagínese como una persona confiada y segura de sí misma.

Un día para dejar la nicotina

Este es el momento de aclarar por qué es importante dejar la nicotina y qué es lo que más valora en su vida.

- Haga una lista de los motivos por los que le sigue gustando la nicotina.
- Revise la lista de motivos por los que quiere dejar el hábito.
- Haga una lista de actividades de reemplazo. Haga listas separadas de las actividades que impliquen las manos (jugar a las cartas, manipular una pelota antiestrés o arcilla), la boca (mascar chicle, palitos de canela), la relajación (caminar) y la respiración profunda (chupar una pajilla o un mezclador de bebidas).
- Identifique patrones observando detenidamente su diario.
- Haga ejercicios de respiración profunda.

Día en el que dejaré la nicotina

- ¡Felicitaciones! Está en el camino hacia una vida sin nicotina. Hoy es un día importante para usted. Ya ha logrado mucho y sus pensamientos sobre dejar el hábito se han puesto en marcha.
- Deseche todos los objetos relacionados con la nicotina. Retire todos los ceniceros, vapeadores, encendedores, botes para escupir y cigarrillos.
- Mantenga la actividad y pase el mayor tiempo posible en lugares donde no esté permitido fumar, vapear ni mascar tabaco.
- Busque apoyo. Pase tiempo con familiares y amigos que no consuman nicotina.
- Cómprase un regalo o haga algo especial para celebrarlo.
- ¡Disfrute su nuevo estilo de vida!



Qué puede esperar cuando deja la nicotina

En las 72 horas siguientes a la última vez que fumó, vapeó o mascó tabaco, el cuerpo empieza a recuperarse. A medida que su cuerpo se repara, en lugar de sentirse mejor, puede sentirse peor. Estas “punzadas de abstinencia” son síntomas de recuperación. La terapia de reemplazo de nicotina (*nicotine replacement therapy*, NRT) ayuda a aliviar los síntomas temporales de abstinencia. Sin la NRT, puede sentir nervios y estar de mal humor. Entendemos que el proceso es realmente difícil y estamos aquí para brindarle ayuda con medicamentos y apoyo emocional.

Ahora le informaremos acerca de cómo el cuerpo comienza a curarse a partir del momento en que usted dio los valientes pasos para dejar la nicotina.

En un plazo de 20 minutos, debería notar que la temperatura de las manos y los pies vuelve a la normalidad.

En un plazo de 8 horas, el nivel de monóxido de carbono en la sangre desciende hasta alcanzar valores normales.

En un plazo de 72 horas, los bronquios se relajan, lo que facilita la respiración.

En pocas semanas, notará algunos cambios importantes en el cuerpo: recuperará el sentido del gusto, desaparecerá la tos del fumador, el sistema digestivo volverá a la normalidad y su cabeza se despejará. Lo más importante de todo es que tendrá más energía y fuerza.

En un plazo de 1 a 9 meses, la tos, la congestión nasal, la fatiga y la dificultad para respirar disminuyen, mientras que el nivel de energía aumenta.

Aunque puede producirse un aumento de peso, este puede prevenirse o reducirse al mínimo, ya que se debe en parte a un aumento del apetito y de la ingesta de alimentos. El aumento de peso no suele ser permanente. La mayoría de los exconsumidores de nicotina vuelven a su peso anterior con el tiempo. Si le preocupa engordar, beba mucha agua y coma muchas frutas y verduras. Además, planifique menús saludables, tenga a la mano alimentos bajos en calorías para picar, masque chicle sin azúcar y asegúrese de hacer ejercicio todos los días.



Por qué consumo nicotina

Estas son algunas afirmaciones de personas que describen para qué les sirve mascar tabaco, vapear, fumar. ¿Con qué frecuencia se siente así? Marque con un círculo un número para cada afirmación.

Importante: Responda cada pregunta.

Siempre	Con frecuencia	Ocasionalmente	Raras veces	Nunca		
5	4	3	2	1	Fumo cigarrillos, vapeo o masco tabaco para mantenerme alerta.	A
5	4	3	2	1	Tener un producto con nicotina en la mano forma parte del placer de fumar.	B
5	4	3	2	1	Consumir nicotina es agradable y relajante.	C
5	4	3	2	1	Fumo, vapeo o masco tabaco cuando me enojo por algo.	D
5	4	3	2	1	Cuando me quedo sin nicotina, me resulta casi insoportable hasta que puedo conseguir más.	E
5	4	3	2	1	Consumo nicotina de manera automática, sin siquiera pensar en el hecho de que estoy encendiendo un cigarrillo o mascando tabaco.	F
5	4	3	2	1	Consumo nicotina para estimularme, para reanimarme.	G
5	4	3	2	1	Parte del placer de fumar, vapear o mascar tabaco proviene de la rutina.	H



Siempre	Con frecuencia	Ocasionalmente	Raras veces	Nunca		
5	4	3	2	1	La nicotina me da placer.	I
5	4	3	2	1	Cuando siento incomodidad o molestia acerca de algo, enciendo un cigarrillo, vapeo o masco tabaco.	J
5	4	3	2	1	Cuando no estoy fumando un cigarrillo, vapeando o mascando tabaco, estoy muy consciente de eso.	K
5	4	3	2	1	Tomo un cigarrillo, un vapeador o un chicle sin darme cuenta de que aún tengo uno encendido o de que ya tengo tabaco en la boca.	L
5	4	3	2	1	Consumo nicotina para “ponerme alerta”.	M
5	4	3	2	1	Cuando fumo un cigarrillo o vapeo, parte del disfrute es ver el humo o el vapor mientras lo exhalo.	N
5	4	3	2	1	La nicotina me apetece más cuando estoy en una situación cómoda y relajada.	O
5	4	3	2	1	Cuando me siento triste o quiero olvidarme de las preocupaciones y los problemas, consumo nicotina.	P
5	4	3	2	1	Siento un deseo persistente de consumir nicotina cuando no lo he hecho durante un rato.	Q
5	4	3	2	1	Me doy cuenta de que tengo un cigarrillo, un vapeador o tabaco en la boca sin recordar haberlo puesto ahí.	R

Cómo calificar

1. Escriba a continuación los números que marcó con círculos en las preguntas. Escriba el número que encerró en un círculo para la pregunta A en el renglón A, para la pregunta B en el renglón B, etc.
2. Sume las tres calificaciones de cada renglón para obtener sus totales. Por ejemplo, la suma de sus calificaciones en los renglones A, G y M le da su resultado en cuanto a Estimulación, mientras que la de los renglones B, H y N le da el resultado de Manipulación.

Totales

A	+	G	+	M	=	Estimulación
B	+	H	+	N	=	Manipulación
C	+	I	+	O	=	Relajación placentera
D	+	J	+	P	=	Apoyo: reducción de la tensión
E	+	K	+	Q	=	Antojos: adicción psicológica
F	+	L	+	R	=	Hábito

La calificación de cada prueba puede variar de 3 a 15.

Una calificación de 3 a 7 es *baja*.

Una calificación de 8 a 10 es *moderada*.

Una calificación de 11 a 15 es *alta*.



Qué le dice la autoprueba

Si ha obtenido una puntuación alta en Estimulación, podrá tener una mayor sensación de energía si encuentra otra fuente de estimulación. Un reemplazo seguro podría ser un paseo ligero, un ejercicio simple, un chicle o un nuevo pasatiempo.

Si obtuvo una calificación alta en Manipulación, elija algo tan satisfactorio de manipular como un cigarrillo. Juegue con un bolígrafo o un lápiz. Haga garabatos. Manipule un “fidget spinner”, una moneda, una pieza de joyería, una pajilla o masilla.

Si obtuvo una calificación alta en Relajación placentera, pruebe con una actividad de reemplazo como ir a ver una película, tomar agua, hacer actividad física, jardinería o jugar boliche.

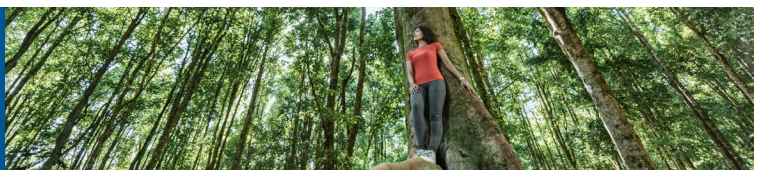
Si obtuvo una calificación alta en Apoyo: reducción de la tensión, esté al pendiente de las situaciones estresantes en el futuro y controle su vida para eliminar la presión. Busque nuevas formas de reducir la tensión o liberar energías emocionales. Practique la respiración profunda.

Si obtuvo una puntuación alta en Antojos: adicción psicológica, practique las técnicas sugeridas en este folleto o que aprendió en intentos anteriores para dejar la nicotina.

Si obtuvo una calificación alta en Hábito, entender su hábito le ayudará a planificar la forma en que puede afrontar los antojos y las situaciones de alto riesgo. Utilice los recursos de este folleto.

Una vez que conozca las necesidades que trata de satisfacer a través de la nicotina, podrá trabajar para encontrar otras formas de hacerlo.

Adaptado de Smoker's Self Test (Autoprueba del fumador), Centro Nacional de Información sobre Tabaquismo y Salud, Servicio de Salud Pública de EE. UU., Departamento de Salud, Educación y Bienestar (Department of Health, Education, and Welfare, DHEW).



PLAN PARA DEJAR EL HÁBITO

¿Todo listo para dejar la nicotina? La elaboración de un plan puede mejorar mucho sus posibilidades de lograr buenos resultados. Utilice esta página para anotar cómo se preparará para dejar la nicotina y qué puede hacer para no volver a adquirir el hábito nunca más.

1. MI FECHA PARA DEJAR LA NICOTINA: _____/_____/_____

2. MOTIVACIONES: lo dejo porque:

3. ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN: marque o escriba todas las cosas que puede hacer para prepararse para dejar el hábito:

- ☐ Practicar no fumar, vapear ni mascar tabaco durante determinadas horas del día y de la noche
- ☐ Reducir la cantidad de veces que fumo, masco tabaco o vapeo _____ al día_____
- ☐ Pedir a los demás que no fumen, masquen tabaco ni vapeen en mi casa
- ☐ Deshacerse de todos los artículos necesarios para fumar, mascar tabaco o vapear
- ☐ _____
- ☐ _____

4. APOYO Y RECURSOS: pediré apoyo a:





5. **ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LOS ANTOJOS:** afrontaré los impulsos de fumar, mascar tabaco o vapear de la siguiente manera:

ANTOJOS	ESTRATEGIA PARA SUPERAR EL ANTOJO
Ejemplo: conducir hasta el trabajo.	Ejemplo: practicar técnicas de relajación como respiración profunda.

6. **RECOMPENSA:** me recompensaré por dejar la nicotina de la siguiente manera:

FIRMA

FECHA

Asesoría sobre bienestar de Kaiser Permanente

503-286-6816 o
1-866-301-3866, opción 2

De lunes a viernes
(inglés y español)

Disponible solo para miembros de Kaiser Permanente.

Comuníquese con **Servicios de Salud y Bienestar** o visite kp.org/healthengagement/class (haga clic en “Español”) para obtener información sobre las clases y un catálogo de los cursos actuales. También hay programas disponibles sobre los siguientes temas:

- Estilo de vida saludable
- Diabetes
- Atención por parto y cuidados del recién nacido
- La salud de la mente y el cuerpo

Recursos comunitarios

Comuníquese con las divisiones locales de **Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)**, **Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society)** o **Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)**. Estas organizaciones disponen de material escrito, guías de autoayuda para dejar de fumar y clases continuas. También puede llamar al **centro de enseñanza comunitario** local.

1-800-QUIT IT NOW (784-8669):

comuníquese con las líneas de Oregón y Washington.

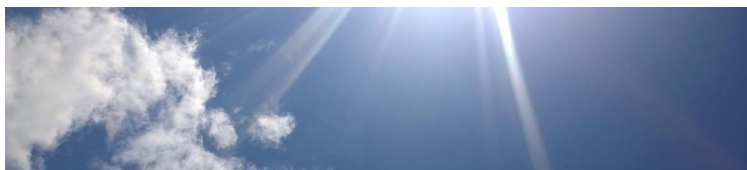
Nicotina Anónimos (Nicotine Anonymous):

1-800-642-0666

Sitios web

- kp.org/healthengagement/quittingnicotine (haga clic en “Español”) (información y recursos sobre cómo dejar la nicotina).
- truthinitiative.org/thisisquitting (cómo dejar de vapear).
- killthecan.org (cómo dejar de mascar tabaco o consumir tabaco de inmersión).
- nicotine-anonymous.org (ofrece apoyo mediante un programa de 12 pasos).
- becomeanex.org (consejos para dejar la nicotina y grupos de apoyo en línea).

La información que se presenta aquí no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni reemplazar la atención médica profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o alguna otra pregunta, consulte a su médico.





kp.org/healthengagement (en inglés)