

# 1-800-QUIT-NOW



We can help you draw the line.

## Dejando el tabaco – ¿Qué es lo que le impide?

Si usted es un usuario de tabaco que ha decidido dejarlo, el **1-800-QUIT-NOW** es un servicio **gratuito** que le puede ayudar. Cuando usted llame, un entrenador capacitado en su estado para dejar el tabaco trabajará con usted para ayudarle a dejar el tabaco y a evitar las cosas que le tientan para regresar al hábito.

No es fácil dejar el tabaco. El **1-800-QUIT-NOW** ha ayudado a muchas personas a dejar el tabaco para siempre y podemos ayudarle a usted también. El apoyo que brinda el **1-800-QUIT-NOW** le ayudará a superar los obstáculos – o *provocaciones* comunes – que muchas veces previenen que las personas dejen el tabaco con éxito. Aquí hay algunas ideas para ayudarle con su plan para dejar el tabaco.

### ¿Qué es lo que le impide dejar el tabaco?

¿Hay situaciones que lo tientan a fumar o a utilizar productos de tabaco aunque esté tratando de dejarlo?

Las personas que han dejado de fumar o de utilizar productos de tabaco con éxito reportan ciertas circunstancias y actividades, o *provocaciones*, que los tientan a regresar a sus hábitos antiguos. Las provocaciones comunes incluyen:

- El estar alrededor de otros fumadores, como amigos, familiares o compañeros de trabajo
- El sentirse ansioso o tenso
- El sentirse triste o deprimido
- El tomar cerveza, vino o bebidas mezcladas
- El tomar café o té
- El disfrutar comidas en la casa, en el trabajo o en un restaurante
- El sentirse aburrido o esperar a alguien o algún evento
- El manejar un auto o viajar como pasajero
- El llevar a cabo la rutina típica de las mañanas (muchos fumadores “enciendan los cigarrillos” cuando se despiertan)



### ¿Cómo puede manipular las provocaciones sin fumar o utilizar tabaco?

- Pídale ayuda a otras personas en su intento de dejar el tabaco. *Es difícil dejar el tabaco pero con el apoyo de sus amigos y sus seres queridos, puede ser más fácil. Pídale a otras personas que le ayuden a distraerlo de provocaciones y a no fumar cuando estén cerca. También puede contactar al 1-800-QUIT-NOW y hablar con un entrenador capacitado para dejar el tabaco para recibir apoyo adicional.*
- Si usted está con un grupo y otras personas encienden cigarrillos, vaya a otro lado hasta que terminen sus cigarrillos. *Cuando otras personas están fumando, es una tentación juntarse con ellas. Es más probable que usted siga su plan de dejar de fumar si va y no regresa hasta que hayan terminado de fumar.*

continuado

