

Viviendo sin humo:

Diga esto cuando tiene ganas de fumar:

- Las ganas pasaran aunque no deseo de fumar.
- No voy a volver al dolor de tratar de dejar de fumar otra vez
- Me gusta mi cuerpo cuando no estoy fumando.
- Voy a ocuparme con otras cosas hasta que las ganas se pasan.
- Merezco crédito en dejar de fumar.

Visualizar es otra manera. Como los jugadores de futbol visualizan meter un gol antes de patear el balón, tendrá que visualizar una vida sin cigarrillos.

- Escoja una palabra positiva que puede repetir a usted mismo cada día.
- Visualice usted en una nueva situación y repita esas palabras hasta que usted lo crea. Aquí hay ejemplos de las frases que pueden usar:
- Siento mejor desde dejar de fumar.
- Siento que tengo más control de mi vida.
- Estoy contento que no tengo que depender en cigarrillos.
- Nada me volverá a fumar.

Reincidencias es algo normal durante el término de un hábito adictivo. Felicítate en tu progreso y trate de hacer las cosas que funciona para usted.

Recursos



www.smoking-cessation.org

http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.htm

www.chantix.com

www.cancer.org

www.lungusa.org

www.familydoctor.org



Clínica de Al-Shifa

Email: alshifa@u.washington.edu

Website: <http://students.washington.edu/alshifa>

Deje de Fumar

*Si esta pensando en dejar de fumar,
Usted tiene ayuda.*



¿Porque fuma?

Nicotina, la química activa en el humo de cigarrillos, es una droga poderosa. Cada soplo envía una porción de nicotina al cerebro en unos segundos y le da una sensación agradable. Tiene razón que cuando uno empieza a fumar es difícil parar. Las recompensas de fumar son instantáneos (sintiendo bien, alivio de estrés, o lo que sea que le guste de fumar). Los efectos negativos de fumar ascienden lentamente pero son serios y es una realidad. **3 de 4 fumadores quieren dejar de fumar**, por eso los negativos parecen que son más importantes que los efectos positivos a corto plazo en la mayoría de la gente. Pero no es siempre fácil de dejar de fumar. Con cada cigarrillo el hábito se afirma hasta que su cuerpo y su cerebro tienen que depender en ellos – al que en este punto se hace una adicción. Adicciones son complicadas – nadie lo entiende perfectamente, pero hay maneras de vencer las adicciones. El primer paso que tiene que tomar para vencer la adicción es convencerse en las razones que usted tiene para dejar de fumar.



Buenas razones de dejar de fumar:

A pesar de como ha empezado, siempre es ventajoso de dejar de fumar

Salud-1 de 5 muertos en los Estados Unidos esta relacionado con fumar. El humo del tabaco hace daños a muchas partes de su cuerpo, especialmente los pulmones, el corazón, el sistema vascular, y la piel. El CDC estima que hombres adultos que fuman pierden en medio de 13.2 años de vida y las mujeres pierden en

medio de 14.5 años.

Gasto-Piense cuanto paga cada día por cigarrillos y multiplíquelo por 365. La mayoría gasta por lo menos \$2000 en cigarrillos cada año.

Apariencia y olor- Los humos de cigarrillos huelen mal. También causaran arrugas en tus pieles y envejecen prematuramente.

Estigma- La mayoría de la gente puede pensar que tienes menos inteligencia y no tuviste mucha educación. La mayoría de los trabajos no emplean personas que fuman, y lugares públicos no le permite fumar.



Como dejar de fumar:

Si ha pensado y esta serio de dejar de fumar, es importante que **diseñe un plan**. Si ha tratado de dejar de fumar en el pasado, piense sobre un momento en porque no funcionó. ¿Sabe si hay maneras de minimizar las cosas que han bloqueado obtener su objetivo?

Saber sus provocaciones. Ciertas situaciones le hacen encoger un cigarrillo. Si siempre fuma cuando se despierte, trate de cepillar sus dientes inmediatamente. En vez de salir afuera para fumar con sus amigos, trate de quedar adentro tomando un vaso de café.

Para vencer una adicción tiene que quebrar la conexión que une la expectación y la acción.

Hágalo publico. Escoja un día para dejar de fumar que es realístico y durante un tiempo con menos tensiones. Dile a sus amigos, sus compañeros de trabajo y su familia sobre su día de dejar de fumar. Pide que le de apoyo- tendrá mas éxito si tiene ayuda.

Reduzca la nicotina- Unas semanas antes del día de dejar de fumar, trate de fumar cigarrillos con menos nicotina. Fume menos cada día lo menos posible.

Este procedimiento calma su adicción físico, y le deja en mayor parte con una adicción psicológica. **Relacione con gentes que no fuman.** La presión de los otros es muy poderosa. Si las personas en alrededor no fuman, es más probable que fumará menos. Si conoce alguien que también quiere dejar de fumar, trate hacerlo juntos.

Como medicinas le pueden ayudar:

Muchas compañías de seguro, empleadores y Medicare/Medicaid le ofrecen programas gratis con intenciones de ayudarle. Aquí hay una lista de las medicinas mas comunes que le ayudara cuando lo usa en combinación con su plan de dejar de fumar.

Parche de Nicotina- El parche se pega en su piel y le envía la nicotina que su cuerpo lo desea, pero en una forma que no es tan malsano. Aunque le ayuda con su abstinencia física, sus ganas psicológicas se quedaran. También, no debe fumar cuando tiene el parche o sobrecargara su cuerpo con nicotina. Se puede comprar parches sin receta.

Goma de Nicotina- Es similar que la parche pero se mastica en vez de pegar en el cuerpo. Y también se puede comprar sin receta. A veces la goma le da mas ayuda porque le ocupa la boca.

Chantix- (nombre genérico: varenicline) Esta droga es relativamente nuevo y es efectivo en algunas personas. Chantix bloquea los receptores que nicotina se adhiere, reduciendo los efectos de nicotina. Si fuma cuando está tomando Chantix, no le da el mismo efecto, calmando sus ganas poco a poco.

Zyban- (nombre genérico: bupropion) Zyban le puede reducir sus ganas y sus sindromas de abstinencia pero tendrá que obtener una receta.

Las cosas que le ayuda darle menos estreses le ayudaran dejar de fumar más fácilmente.