

# Usted Puede Deje De Fumar

*Prepárese en 5 días  
para dejar de fumar*



CareOregon

*es mejor juntos*



*5 días antes de dejar de fumar*

Piense en  
sus razones  
para dejar  
de fumar.

Dígales a su  
familia y  
amigos que  
usted está  
planeando de  
dejar de fumar.

Deje de  
comprar  
cigarrillos.

## *4 días antes de dejar de fumar*

Preste atención a  
cuándo y por qué fuma.

4

Piense en  
otras cosas  
qué puede  
sujetar en  
sus manos  
en lugar de  
un cigarrillo.

Piense en hábitos  
o rutinas que  
quiere cambiar.

## 3 días antes de dejar de fumar

¿Qué hará con el dinero que ahorrará cuando deje de comprar cigarros?

Piense en a quién recurrir cuando necesite ayuda.

3

## *2 días antes de dejar de fumar*

Compre el parche de nicotina o el chicle de nicotina.

O consulte con su doctor para obtener el inhalador de nicotina, el rociador nasal, o la píldora sin nicotina.

2

## 1 días antes de dejar de fumar

Guarde los encendedores y ceniceros.

Tire a la basura todos los cigarrillos y fósforos.

Lave su ropa para eliminar el olor a cigarrillo.

Manténgase muy ocupado.

Recuérdelos a sus familiares y amigos  
que éste es su día de dejar de fumar.

# DIA DEFINITIVO

Evite el alcohol.

Cómprese un regalo o haga algo  
especial para celebrar.



*!!!Felicitaciones!!!*

Si recaes y fuma, no se dé por vencido.  
Fije una nueva fecha para  
volver al buen camino.

# LIBRE DE FUMAR

Llame a un amigo o al grupo  
de apoyo de “dejar de fumar.”

Coma alimentos saludables  
y haga ejercicio.

*Para más ayuda...*

Para solicitar ayuda respecto  
a dejar de fumar,  
llame gratuitamente a la  
Línea de Dejar de Fumar:

**1-800-QUIT NOW**





CareOregon

*es mejor juntos*



**U.S. Department of Health  
and Human Services**

Public Health Service

July 2003