

# Plan para dejar de masticar tabaco

Consejos saludables

El masticar tabaco no es una alternativa más segura que el fumar cigarrillos y puede ser igual de adictivo.



El masticar tabaco causa el 75% de los cánceres de boca y de garganta; también puede causar otras enfermedades en las encías y el corazón.

Dejar de masticar tabaco es muy difícil, pero el primer paso es estar decidido y hacer un plan para dejar de masticarlo siguiendo estos consejos:

## Prepárese

Piense en las veces que ha intentado dejarlo y esté consciente de lo que le funcionó y lo que no le funcionó. Fíjese una fecha para dejarlo y comience ese día.

## Busque apoyo y ánimo

Haga una lista de por qué quiere dejar de masticar tabaco y compártala con sus amigos y familiares. El apoyo de estas personas es clave para dejarlo. Hable con su médico acerca de cómo dejar de masticar tabaco.

## Cambie su rutina

Cambiar su comportamiento diario le ayudará a dejar de masticar el tabaco. El ejercicio puede ayudarle a reducir el estrés. Manténgase ocupado. Beba mucha agua. Trate de masticar semillas de girasol, chicle sin azúcar o galletas saladas.

## Esté listo para el reto

Dejar de masticar tabaco puede ser difícil para muchas personas. Prepare actividades que usted puede hacer mientras está dejando de masticar tabaco. Recuerde que usted está mejorando su salud al dejar de masticarlo.

**El día que voy a dejar de masticarlo es:**

---

**Información de las personas que me van a apoyar y animar:**

---

---

---

**Actividades que puedo hacer para dejar de masticar tabaco durante este tiempo:**

---

---

Puede llamar a la línea de ayuda (Wisconsin Tobacco Quit Line) para obtener más apoyo y consejos para dejar el uso de tabaco al **1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863)**.

Solo para propósitos educativos y no comerciales

Información adaptada del

University of Wisconsin Center for Tobacco Research & Intervention

v. Enero 2017

Dé vuelta a la hoja para más información

# Plan para dejar de masticar tabaco

## ¿Dónde puedo obtener más información?

La línea de ayuda para dejar de fumar es un buen recurso para personas que han decidido dejar el tabaco. Son bienvenidas también las llamadas de amigos y familiares que quieran ayudar a sus seres queridos a dejar de masticar tabaco.

**Teléfono:** 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863)

**Sitio web:** <http://www.ctri.wisc.edu/quitline.html>

El Instituto Nacional del Cáncer brinda información actualizada y confiable sobre investigaciones clínicas, los tipos de cáncer, su prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y temas relacionados con la supervivencia y los cuidados en la etapa final de la vida.

**Teléfono:** 1-800-4CANCER (1-800-422-6237)

**Sitio web:** <http://www.cancer.gov/espanol>



Para más información sobre recursos locales, favor de contactar:

Ponga la etiqueta aquí