

Plan para dejar el tabaco

Consejos saludables



El consumo de tabaco es una de las principales causas del cáncer, especialmente del cáncer de pulmón. En el Estado de Wisconsin, el cáncer de pulmón es uno de los cánceres más comunes tanto en hombres como en mujeres.

El tabaco aumenta el riesgo de desarrollar otros tipos de cáncer. También, aumenta su frecuencia cardíaca y presión arterial. El consumo de tabaco incluye el rapé (inhalar tabaco en polvo), fumar y mascar.

Dejar de fumar es un trabajo difícil, pero el primer paso es proponérselo. Para dejar el tabaco, siga estos consejos:

Propóngase una fecha para dejarlo y cumpla con ella.

Consulte con su médico

Hay medicamentos que le pueden ayudar a dejar de fumar. Pregúntele a su médico si alguno de estos medicamentos es apropiado para usted.

Busque apoyo y ánimo

Haga una lista de por qué quiere dejarlo y compártala con sus amigos y familiares. El apoyo de sus seres queridos puede ayudarle.

Cambie su rutina

Cambiar su comportamiento diario le puede ayudar. Hacer ejercicio reduce el estrés; permanecer activo, beber mucha agua y evitar el alcohol.

Recompénsese

Usted debe pensar en cosas divertidas que pueden ayudarle a celebrar su progreso y mantenerlo motivado. Es más, tendrá dinero extra dado que no va a gastarlo en productos del tabaco.

Esté listo para el reto

Dejar el tabaco puede ser difícil para muchas personas. Recuerde que usted está mejorando su salud al dejarlo.

Mi fecha para dejarlo es: _____


Medicamento(s) que usaré:

Información de contacto de personas que me van a apoyar y animar:

En vez de usar el tabaco, voy a:

Mi premio por dejar el tabaco será:

Llame a la línea de ayuda (*Wisconsin Tobacco Quit Line*) para obtener más consejos y dejar el uso del tabaco al 1-877-2NOFUME (1-877-266-3863).

 Dé vuelta a la hoja para más información

Plan para dejar el 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 fumar.

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: www.cancer.gov/espanol



Carbone Cancer Center
UNIVERSITY OF WISCONSIN
SCHOOL OF MEDICINE AND PUBLIC HEALTH



**Cancer Health
Disparities Initiative**

Para más información sobre recursos locales, favor de contactar:

Ponga la etiqueta aquí

Solo para propósitos educativos y no comerciales.
La información ha sido adaptada del Instituto Nacional del Cáncer.
v. Enero 2017