

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