

# 5 Días Para Dejar de Fumar

El primer paso para vencer el cigarrillo es tomar la **decisión de dejarlo**. Después, haga una cita con su médico u otro profesional de salud para hablar sobre sus opciones de tratamiento. **Elija una fecha para dejar el cigarrillo.**

## Primer Día

- Fija una fecha para dejar de fumar.
- Haga una lista de todas sus razones para dejar de fumar y dígale a su familia y amigos de su plan.
- Deje de comprar cigarrillos.

## Segundo Día

- Haga otra lista de cuando y por qué fuma.
- Piense en nuevas maneras de relajarse o de cosas que pueda tener en sus manos en vez de un cigarrillo.
- Piense en hábitos o rutinas que quiera cambiar y anótelos en una lista.

## Tercer Día

- Haga una lista de las cosas que podrá hacer con el dinero ahorrado.
- Cuando necesite ayuda, llame a un amigo, a un exfumador o a su grupo de apoyo.

## Cuarto Día

- Compre el parche de nicotina o chicle de nicotina u obtenga una receta médica para el inhalador de nicotina, oral o nasal, o la píldora sin nicotina, “bupropion SR.”
- Lave su ropa para eliminar el olor al cigarrillo y a la ropa de cama.

## Quinto Día

- Piense en una recompensa para usted para después que deje de fumar.
- Haga una cita con su dentista para limpiarse los dientes.

- Al fin del día, bote todos sus cigarrillos y fósforos, y guarde los encendedores y los ceniceros.

## Día Definitivo

- Este día será la fecha que fijó el primer día.
- Manténgase bien ocupado.
- Cambie su rutina cuando le sea posible y haga cosas fuera de lo acostumbrado.
- Recuerde a su familia, amigos y colegas de trabajo que éste es su día para dejar el cigarrillo y pida que ellos le presten ayuda y apoyo.

## Día Después

- Felicítese. Cómprase un regalo o haga algo para celebrar.
- Evita el alcohol.
- Cuando se le antoje un cigarrillo, haga algo que no esté relacionado con el fumar, como dar un paseo en el parque, tomar un vaso de agua, o respirar profundo.
- Llame a su grupo de apoyo.
- Coma frutas y vegetales o “popcorn,” o mastique chicle sin azúcar. Dése un baño de agua caliente.

## Internet Citation:

*Usted Puede Vencer el Cigarrillo: Prepárese en 5 Días Para Dejar de Fumar.* August 2001. U.S. Public Health Service.  
<http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/5daysp.htm>

© 2007 The University of Iowa. All rights reserved.