



La nicotina es una adicción poderosa.
Pero millones de personas han dejado de fumar.
Usted también puede hacerlo.

Consulte a su médico para que le indique medicación

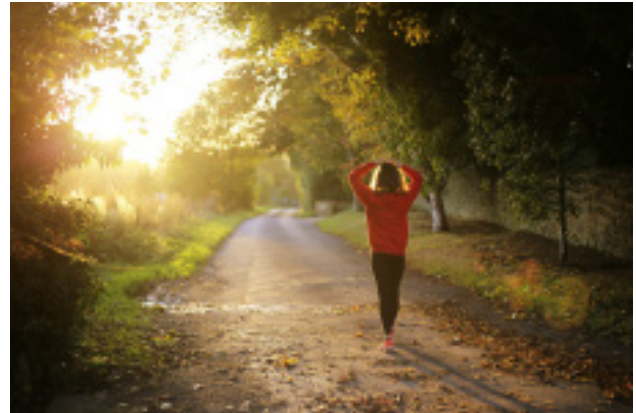
- Pregunte a su médico si los medicamentos son adecuados para usted. Hay siete medicamentos aprobados por la FDA para ayudarlo a dejar de fumar, como Chantix, Zyban y las terapias de reemplazo de la nicotina, como el parche, el chicle, la pastilla, el inhalador y el spray nasal.
- Estos medicamentos, combinados con el asesoramiento adecuado, pueden ser realmente útiles.

Obtenga asesoramiento y medicamentos GRATIS

- Conéctese a la Línea para Dejar de Fumar de Wisconsin:
 - Llame al 800-QUIT-NOW (800-784-8669)
 - Envíe un mensaje de texto con la palabra READY al 200-400
 - Visite www.WiQuitLine.org
- Lo ayudarán a desarrollar un plan adecuado para usted.
- Le enviarán un suministro gratuito de chicles, parches o pastillas de nicotina para dos semanas.
- Es confidencial.

Reemplace el tabaco por opciones más saludables

- Mantenga las manos y la boca ocupadas.
- Pruebe con zanahorias, pajitas, palitos de pretzel o chicles.
- No saltee las comidas.
- Beba agua. Ayuda durante los momentos de ansias.
- Limite el café y el alcohol: pueden aumentar las ansias de fumar.



Cambie su rutina

- Realice ejercicio habitualmente.
- Camine con un amigo.
- Duerma más.
- Acuéstese más temprano. Duerma la siesta. Lea un libro antes de acostarse en lugar de encender un cigarrillo o masticar.
- Respire profundamente.
- Recuérdesse a sí mismo que las ansias pasarán pronto.
- Evite lugares que lo conecten con fumar/mascar.
- Evite el alcohol.
- Recuérdesse a sí mismo porqué está dejando de fumar.

Reduzca su estrés

- Tome un baño o una ducha caliente, hágase un masaje o haga ejercicio.
- Respire profundamente. Las ansias pasan.
- Mire una película divertida.

Póngase en situación de resistir las ansias

- Júntese con gente que no consuma tabaco.
- Pida apoyo.
- Tire todos los productos de tabaco, encendedores, envases, etc.