

Si está interesado(a) en dejar de fumar, hable con:

Su trabajador social
Su médico
Su grupo de WRAP
Un amigo(a) o patrocinador(a)/padrino/madrina que no fume



también puede llamar a:

**La Línea de Ayuda para fumadores:
1-800-662-8887**

Ó

**Nicotina Anónima
1-877-879-6422 gratis
Ó reuniones telefónicas
605-475-6230
de clave: 4567891**

Ó

**Por internet a:
es.becomeanex.org**

Ó LLAME A ESTAS PERSONAS

Los Beneficios de Dejar el Tabaco – a través del tiempo – para las Personas en Recuperación por cuestiones de Salud Mental

SALUD

- Es más fácil respirar al subir escaleras o correr al autobús.
- Se tiene menos tos, resfriados y gripe.
- La piel se ve más joven.
- Es más fácil hacer ejercicio - Cuando uno hace ejercicio el cerebro libera endorfinas que hacen que las personas se sientan bien.
- La salud mejora – y las personas tienen menos síntomas y menor riesgo de enfermedades crónicas tales como asma, enfermedades del corazón, presión arterial alta, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes y cáncer.

RELACIONES y ENTORNO SOCIAL

- Al principio podría parecer que el dejar el tabaco interfiere con sus relaciones. Con el tiempo hay cosas que podrían cambiar:
- Las relaciones frecuentemente mejoran – Las personas están más atentas porque no están enfocadas en el siguiente cigarrillo.
- La ropa, el pelo y el cuerpo huelen mejor – Es más probable que su familia y amistades le den abrazos y besos.
- Sus amistades, familiares y mascotas no estarán expuestos al dañino humo de segunda mano. Es más probable que pasen tiempo con usted.
- Muchas personas se sienten menos aisladas.
- Las personas pueden socializar en lugares donde no se permite fumar. Hasta podrían sentir que se adaptan bien a estos lugares.

AUTOESTIMA

- Las personas usualmente se sienten mejor consigo mismas porque han logrado vencer un reto muy alto en el proceso de recuperación.
- Las personas por lo general se sienten orgullosas de poder dejar de usar el tabaco.
- Las amistades y familiares frecuentemente felicitan mucho a las personas por dejar de usar el tabaco, lo cual es muy alentador.
- La salud usualmente mejora y las personas se sienten mejor.

EMPLEO Y VIVIENDA

- El dejar de fumar puede incrementar las oportunidades de empleo. Muchos empleadores no quieren contratar personas que huelan a humo o que tomen muchos descansos para fumar.
- Es más probable que los dueños de propiedades le renten a las personas que no fuman. Los fumadores suelen tener menor riesgo en cuanto a peligro de incendio, humo que dañe las cortinas y alfombras y nicotina que manche las paredes. Los propietarios no tienen que preocuparse que el humo de segunda mano moleste a otros inquilinos.
- Las personas que no fuman tienen ventaja en los trabajos y en la vivienda.

FINANZAS

- Uno tendrá más dinero para pagar las cuentas y comprar cosas tales como comida saludable, ropa nueva, un carro o electrónicos.
- Y uno también tendrá más dinero para hacer cosas divertidas, tales como ir al cine, al gimnasio, de vacaciones, a restaurantes y más.

Información Sobre el Tabaco & la Salud Mental y el Abuso de Sustancias

Mi Plan para Dejar de Fumar – Tome esto en cuenta – agregue sus propias Actividades

- Voy a reducir mi uso – ponga una fecha límite para dejar de fumar
- Le pediré a mi proveedor de salud que me apoye
- Llamaré a la Línea de Ayuda para Fumadores en California
- Obtendré parches o goma de mascar de nicotina
- Voy a deshacerme de todas las cosas para fumar que tenga en mi casa
- Le pediré apoyo a mis amistades que no fuman
- Iré a un grupo de apoyo o a terapia
- Cambiaré mis rutinas y planearé actividades diferentes – tal como ir a lugares donde no pueda fumar
- Reduciré mi estrés – haré más ejercicio

Anoté sus propias ideas Aquí:

Haga una LISTA de sus Razones para Dejar de Fumar

Haga una LISTA de las Cosas que Usted Evitará y que Provocan Tentación de Fumar

- Las enfermedades relacionadas con el tabaco son la primera causa de muerte para las personas que padecen de enfermedades mentales.
- El uso del tabaco puede provocar antojos y deseos de beber alcohol y usar drogas.
- El uso del tabaco es muy parecido la adicción al alcohol y otras drogas. Es muy probable que dejar de usar tabaco le ayude a mantenerse limpio y sobrio.
- El tabaco y la nicotina son tan adictivos como la heroína y la cocaína.
- El fumar interfiere con los niveles de dosis de algunas medicinas psicotrópicas, lo cual requiere dosis más altas. Cuando usted deje de fumar lo más probable es que necesite dosis menores de estos medicamentos.

Como Prevenir la Recaída Cuando Deje de Fumar

- Protéjase de las tentaciones: personas, lugares y cosas. Evite caer en viejos patrones de comportamiento.
- Este al tanto de sus pensamientos y estados de ánimo. Si tiene pensamientos negativos, hable con alguien.
- Evite sentirse demasiado Hambriento, Enojado, Solitario, Cansado, o Aburrido. (*HALT-plus B, en inglés*)
- Cargue goma de mascar de nicotina o pastillas en todo momento en caso de crisis. También cargue consigo cosas para chupar tales como goma de mascar regular, mentas, palitos de canela o dulces sin azúcar.
- Escoja un patrocinador(a) o padrino/madrina que no fume si usted participa en un programa de 12 pasos. Escoja pasar tiempo con amistades que no fumen. Vaya a lugares donde no pueda fumar.
- Aprenda sobre Nicotina Anónima (*Nicotine Anonymous*) si necesita más apoyo. O tenga a 2 ó 3 personas que no fumen a quienes pueda llamar cuando sienta la tentación de fumar.

Actividades para Vivir Saludable

- Pueden ayudarle a dejar de fumar y permanecer así
- Haga actividad física todos los días
- Siga un plan de comida saludable
- Tome bastante agua
- Respire profundamente
- Haga meditación y oración
- Use estrategias y técnicas para manejar el estrés
- Obtenga apoyo de sus amistades y familiares
- Siéntase agradecido(a) y regálese premios o recompensas