

CONSEJOS PARA PREPARARLO PARA DEJAR DE FUMAR

- Decida con certeza que quiere parar. Evite pensamientos negativos acerca de lo difícil que podría ser.
- Desarrolle razones personales importantes para parar, además de por su salud y obligaciones para con los demás. Por ejemplo, piense en todo el tiempo que pierde tomando descansos para fumar, corriendo a comprar un paquete, buscando un encendedor, etc, o en todo el dinero que ahorrará.
- Haga una lista de todas las razones por las que desea parar. Todas las noches antes de irse a dormir, repita una de las razones 10 veces.
- Empiece a acondicionarse físicamente: inicie un programa de ejercicio moderado, beba más líquidos, descanse bien, evite fatigarse.
- Tenga expectativas realistas y sea paciente; no aprendió a fumar en un día, así que no espere dejar de fumar en un día.
- Entienda que los síntomas de abstinencia son temporales, y son signos saludables que el cuerpo se está reparando de su larga exposición a la nicotina. Dentro de 24 horas de dejar de fumar abruptamente, los síntomas de abstinencia pueden aparecer a medida que el cuerpo comienza su proceso de curación.
- Las recaídas se producen en la primera o segunda semana después de parar, cuando los síntomas de abstinencia son más fuertes. Fuerza de voluntad, la familia, los amigos y cualquier consejo que funcione para usted le ayudarán a pasar a través de este período crítico con éxito.
- Dígale a su familia y amigos que va a parar, y cuándo. Ellos pueden ser una fuente importante de apoyo, antes y después de que deje de fumar.



CONSEJOS PARA USAR JUSTO ANTES DE PARAR

- Practique estar sin un cigarrillo. Fume 1 o 2 cigarrillos menos que de costumbre; fume su primer cigarrillo una hora más tarde de lo normal.
- Haga difícil el conseguir un cigarrillo - deje de llevarlos, compre sólo un paquete a la vez, y no compre cartones. Póngalos en un gabinete o en su coche; sólo fume afuera en áreas designadas para fumar.
- Practique hacerle frente a la necesidad de fumar. Observe el deseo y piénselo - y decida no fumar. Dígase a sí mismo que va a esperar 20 minutos - el deseo de fumar pasará, si es que se fuma el cigarrillo o no.
- Tome el parar de fumar un día a la vez.
- No vacíe sus ceniceros. Esto le recordará cuántos cigarrillos ha fumado cada día, y la vista y el olor son muy desagradables.
- Ponga todas las colillas de cigarrillos en un recipiente grande de cristal, como recuerdo de que fumaba.

CONSEJOS PARA EL DÍA QUE PARE

- Bote todos sus cigarrillos, fósforos, encendedores y ceniceros.
- Lave su ropa para deshacerse del olor.
- Cree un ambiente limpio, fresco, no fumador a su alrededor.
- Manténgase ocupado en el gran día.
- Cómprese un regalo para celebrar.
- Manténgase alejado de otros fumadores.
- Recuerde que el alcohol u otras drogas debilitarán su fuerza de voluntad.



This brochure was made possible in part with funds from Proposition 99, the Tobacco Tax.

Programas para Dejar de Fumar en el Condado de Sonoma 2014



**Usted no tiene
Que hacerlo solo**

CONDADO DE SONOMA
PROGRAMAS EDUCATIVOS SOBRE EL
TABACO y PARA DEJAR DE FUMAR
2014

**Asociación Americana del Pulmón en
California**

- Asesoramiento telefónico gratis para dejar de fumar y preguntas sobre la salud pulmonar, al 1-800-586-4872.
- *Freedom From Smoking*, programa por internet para dejar de fumar www.lung.org
- *Freedom from Smoking*, capacitación para facilitadores disponible periódicamente, llame al 1-800-LUNG-USA

Kaiser Permanente

HealthMedia Breathe programa por internet para dejar de fumar, sólo para miembros de Kaiser
www.kp.org/breathe

Santa Rosa Medical Center

401 Bicentennial Way, Santa Rosa
Para inscribirse:
707-566-5277 o 707-393-4167

- *Freedom From Tobacco* - Clases en la tarde, una vez a la semana, por 6 semanas.* Costo: GRATIS para los miembros, \$80 para no miembros.
- *Quit Tobacco Workshop* - Clases de una sesión de 3 horas, desarrollan un plan para dejar de fumar* Sesiones en los sábados y en las tardes. Costo: GRATIS para miembros de Kaiser, \$30 para no miembros.
- Asesoramiento individual para adultos, adolescentes y mujeres embarazadas, en Inglés y Español.* Sólo para miembros. Gratis.

Petaluma Medical Offices

3900 Lakeville Highway, Petaluma
Para inscribirse: 707-765-3485

- *Freedom From Tobacco* – 6 martes en la tarde de 7:00-9:00 pm.* Costo: gratis para miembros de Kaiser, \$90 para no miembros.
- Recetas disponibles ayudas para dejar de fumar

*Abierta a los que usan tabaco sin humo

Northern California Center for Well-Being

365 Tesconi Circle, Suite B, Santa Rosa
Para inscribirse: 707-575-6043
www.norcalwellbeing.org
info@norcalwellbeing.org

- *Smoke-Free Babies* - Asesoramiento individual para mujeres embarazadas o con bebés de hasta cinco años de edad. Aprenda cómo mantener un ambiente libre de humo para su bebé. Servicios para adolescentes también están disponibles. Se proporcionan visitas a domicilio a través de todo el condado. Costo: ¡GRATIS!
- *Smoking Cessation Classes* - Las clases para dejar de fumar se reúnen 8 veces a lo largo de 7 semanas.* Aprenda a dejar de fumar en un ambiente positivo y de apoyo. 40% de los participantes todavía están libres de tabaco 1 año después de la finalización. Las clases se basan en el programa Libre del Tabaquismo de la Asociación Americana del Pulmón. Costo: escala móvil basada en ingresos.
- ¡Deje de fumar por la última vez! Taller de UNA SESIÓN. Desarrolle un plan para dejar de fumar, aprenda como usar medicamentos, y desarrolle estrategias para evitar una recaída. Costo: escala variable de honorarios basada en ingresos. Algunos seguros pueden cubrir los costos. Las clases son organizadas por nuestros expertos, en los lugares de trabajo y en agencias.
- *Clases para dejar de fumar en los complejos de viviendas asequibles* - ¡Proporcionadas gratis! Por favor llame para más información.

Servicios para Adolescentes para Dejar de Fumar y Distracciones de Ayuda

Rohnert Park - Clase de técnicas de distracción para dejar de fumar, abierta a todos los jóvenes en RP/Cotati. SCAYD 707-793-9030

Santa Rosa - Distracción & Cesación. Abierta a todos los jóvenes. Centro de alternativas al abuso de drogas
Cuatro sesiones de 1 hora, \$50. Llame al: 707-544-3295

*Abierta a los que usan tabaco sin humo

Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma, División de Evaluación y Planificación de Políticas de Salud

490 Mendocino Avenue, Suite 202, Santa Rosa
www.sonoma-county.org/BreatheEasy

Para información y referencias acerca de clases para dejar de fumar, educación acerca del tabaco, o para reportar una violación a las leyes del tabaco, llame al 707-565-6680.

Línea de Ayuda para Fumadores en California

Ayuda por teléfono para dejar de fumar, asesoramiento telefónico GRATUITO y kits de cesación suministrados. Programas especiales para adolescentes, mujeres embarazadas y tabaco de mascar del Departamento de Salud Pública de California.

Inglés	1-800-NO BUTTS
Español	1-800-456-6386
Masticadores	1-800-844-CHEW
TDD/TTY	1-800-933-4833

www.californiasmokershelpline.org

Grupo de Apoyo Nicotine Anonymous

Grupos de apoyo para cualquiera que quiera dejar de fumar o necesite ayuda para permanecer libre del tabaco. Oradores disponibles para grupos comunitarios sobre cómo dejar el hábito de fumar.

Los **lunes** en la tarde en Petaluma de 7:00 - 8:00 pm, Church of Christ, 370 Sonoma Mountain Parkway. Contacto: Terry – 707-664-9335.

Sitios Web Relacionados con el Tabaco

www.quitnet.com - programa por internet de Boston University para dejar de fumar.

www.cancer.org - información de la Sociedad Americana Contra el Cáncer acerca de cómo dejar de fumar, y asesoramiento telefónico.

www.quitsmoking.about.com - Consejos para dejar de fumar.

www.nobutts.org - recursos por internet de la Línea de Ayuda para Fumadores en California.