

# Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

Prevención de  
Enfermedades Cardíacas  
y Ataques Cerebrales

División de Prevención y Control  
de Enfermedades Crónicas  
www.vdh.virginia.gov



## INFORMACIÓN BÁSICA

VDH DEPARTAMENTO  
DE SALUD  
DE VIRGINIA  
Protegiéndole A Usted Y A Su Comunidad

### Usted puede tomar medidas que le ayuden a dejar de fumar.

- ◆ La decisión de dejar de fumar es el primer paso y el más importante.
- ◆ Elija una fecha para dejar de fumar. Asegúrese de que no sea una época de mucha tensión.
- ◆ Seleccione un plan. Los más exitosos son: parar "de golpe", disminuir el número de cigarrillos que fuma cada día y retrasar la hora del primer cigarrillo.
- ◆ Lleve un diario anotando cuándo fuma y por qué. Busque otras cosas para hacer con las manos, como garabatear o dibujar. Busque otras maneras de relajarse, como respiración profunda o técnicas de manejo de la tensión.
- ◆ Comente su plan para dejar de fumar con sus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Deje de fumar con un "compañero". Encuentre un grupo de apoyo.
- ◆ Antes del día en que va a dejar de fumar: deje de comprar cartones de cigarrillos; evite sitios o situaciones que le despierten ganas de fumar; deje de ir a los lugares en los que puede fumar. Evite las actividades que asocia con fumar (como tomar café o alcohol o hablar por teléfono).
- ◆ Hable con su proveedor de cuidados de salud sobre el reemplazo de nicotina (parches, goma de mascar, etc.) y otros medicamentos disponibles para ayudarle a tener éxito.
- ◆ El día en que va a dejar de fumar: deshágase de todos los materiales para fumar, como ceniceros, establezca que su casa sea un lugar libre de humo, limpie su ropa y su coche para eliminar el olor a humo de cigarrillo, manténgase ocupado —cambie su rutina, si fuera posible, y haga cosas que no le recuerden fumar, hágase una limpieza dental y siéntase bien consigo mismo por no estar fumando.
- ◆ Para no aumentar de peso: aumente su actividad física a un total de 30 minutos diarios la mayoría de los días de la semana (puede caminar, hacer jardinería, jugar a la pelota, bailar, etc.); tenga a mano bocados saludables para mordisquear, como caramelos duros, pretzels y palomitas de maíz de bajo contenido graso y reduzca drásticamente la grasa y las calorías en su dieta.
- ◆ Para reducir el deseo de fumar: beba mucha agua, haga algo hasta que el deseo pase (el deseo imperioso de fumar suele durar sólo 3 minutos), llame a su "compañero" de apoyo, manténgase activa.

Para más información, llame a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades al 800-CDC-1311 o al Instituto Nacional contra el Cáncer al 800-4-CANCER. Información en línea disponible en [www.surgeongeneral.gov/tobacco](http://www.surgeongeneral.gov/tobacco).



# USTED PUEDE TOMAR MEDIDAS PARA PARA DEJAR DE FUMAR

Fumo \_\_\_\_\_ cigarrillos por día, \_\_\_\_\_ días por semana.

Mi fecha para dejar de fumar es \_\_\_\_\_

Prometo trabajar en los siguientes cambios cada día antes de mi próxima cita.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del paciente

\_\_\_\_\_  
Firma del proveedor de cuidados de salud

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Fecha

Mi próxima cita es: \_\_\_\_\_  
Fecha Hora