

QUITTING TAKES HARD WORK AND A LOT OF EFFORT, BUT—

You Can Quit Smoking

SUPPORT AND ADVICE
FROM YOUR CLINICIAN



A PERSONALIZED QUIT PLAN FOR: _____

WANT TO QUIT?

- ▶ Nicotine is a powerful addiction.
- ▶ Quitting is hard, but don't give up. **You can do it.**
- ▶ Many people try 2 or 3 times before they quit for good.
- ▶ Each time you try to quit, the more likely you will be to succeed.

GOOD REASONS FOR QUITTING:

- ▶ You will live longer and live healthier.
- ▶ The people you live with, especially your children, will be healthier.
- ▶ You will have more energy and breathe easier.
- ▶ You will lower your risk of heart attack, stroke, or cancer.

TIPS TO HELP YOU QUIT:

- ▶ Get rid of ALL cigarettes and ashtrays in your home, car, or workplace.
- ▶ Ask your family, friends, and coworkers for support.
- ▶ Stay in nonsmoking areas.
- ▶ Breathe in deeply when you feel the urge to smoke.
- ▶ Keep yourself busy.
- ▶ Reward yourself often.

QUIT AND SAVE YOURSELF MONEY:

- ▶ At over \$5.00 per pack, if you smoke 1 pack per day, you will save more than \$1,800 each year and more than \$18,000 in 10 years.
- ▶ What else could you do with this money?



U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service

ISSN 1530-6402

Revised September 2008

(over)

FIVE KEYS FOR QUITTING

YOUR QUIT PLAN



1. GET READY.

- ▶ Set a quit date and stick to it—not even a single puff!
- ▶ Think about past quit attempts. What worked and what did not?

1. YOUR QUIT DATE:



2. GET SUPPORT AND ENCOURAGEMENT.

- ▶ Tell your family, friends, and coworkers you are quitting.
- ▶ Talk to your doctor or other health care provider.
- ▶ Get group or individual counseling.
- ▶ For free help, call 1-800-QUIT NOW (784-8669) to be connected to the quitline in your State.

2. WHO CAN HELP YOU:



3. LEARN NEW SKILLS AND BEHAVIORS.

- ▶ When you first try to quit, change your routine.
- ▶ Reduce stress.
- ▶ Distract yourself from urges to smoke.
- ▶ Plan something enjoyable to do every day.
- ▶ Drink a lot of water and other fluids.
- ▶ Replace smoking with low-calorie food such as carrots.

3. SKILLS AND BEHAVIORS YOU CAN USE:



4. GET MEDICATION AND USE IT CORRECTLY.

- ▶ Talk with your health care provider about which medication will work best for you:
- ▶ Bupropion SR—available by prescription.
- ▶ Nicotine gum—available over the counter.
- ▶ Nicotine inhaler—available by prescription.
- ▶ Nicotine nasal spray—available by prescription.
- ▶ Nicotine patch—available over the counter.
- ▶ Nicotine lozenge—available over the counter.
- ▶ Varenicline—available by prescription.

4. YOUR MEDICATION PLAN:

Medications: _____

Instructions: _____



5. BE PREPARED FOR RELAPSE OR DIFFICULT SITUATIONS.

- ▶ Avoid alcohol.
- ▶ Be careful around other smokers.
- ▶ Improve your mood in ways other than smoking.
- ▶ Eat a healthy diet, and stay active.

5. HOW WILL YOU PREPARE?

Quitting smoking is hard. Be prepared for challenges, especially in the first few weeks.

Followup plan: _____

Other information: _____

Referral: _____

Clinician

Date

VENCER EL TABACO ES DIFÍCIL Y REQUIERE MUCHO ESFUERZO, PERO...

Usted puede dejar de fumar

APOYO Y CONSEJOS DE SU PROFESIONAL DE SALUD

UN PLAN PERSONALIZADO PARA VENCER EL TABACO: _____

¿QUIERE DEJAR DE FUMAR?

- ▶ La nicotina causa una potente adicción.
- ▶ Dejar el tabaco es difícil, pero no se rinda. Es posible dejarlo.
- ▶ Muchas personas lo intentan 2 o 3 veces antes de vencerlo para siempre.
- ▶ Cada vez que intente dejar el tabaco, es más probable que lo logre.

BUENAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR:

- ▶ Usted vivirá más y vivirá más saludable.
- ▶ Las personas con las que vive, especialmente sus hijos, serán más saludables.
- ▶ Usted tendrá más energía y respirará más fácilmente.
- ▶ Bajará su riesgo de ataque al corazón, de derrame cerebral y de cáncer.

CONSEJOS QUE AYUDAN A DEJAR DE FUMAR:

- ▶ Retire TODOS los cigarrillos y ceniceros de su casa, su auto o de su trabajo.
- ▶ Pídale apoyo a su familia, amigos y compañeros de trabajo.
- ▶ Permanezca en áreas de no fumar.
- ▶ Respire hondo cuando sienta la necesidad de fumar.
- ▶ Manténgase ocupado.
- ▶ Recompénsese a menudo.

DEJE DE FUMAR Y AHORRE DINERO:

- ▶ A más de \$5.00 por cajetilla, si usted fuma una cajetilla por día, ahorraría más de \$1,800 cada año y más de \$18,000 en 10 años.
- ▶ ¿Qué más podría hacer usted con este dinero?



U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service

ISSN 1530-6402
Revised October 2008

(sigue a la vuelta)

CINCO CLAVES PARA DEJAR DE FUMAR

SU PLAN PARA VENCER EL TABACO



1. PREPÁRESE.

- ▶ Ponga una fecha y cúmplala - ¡Ni una fumada más!
- ▶ Piense en sus intentos previos. ¿Qué sirvió y qué no?

1. SU FECHA PARA DEJAR EL HÁBITO:



2. OBTENGA APOYO Y ALIENTO.

- ▶ Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted va dejar de fumar.
- ▶ Hable con su doctor u otro profesional de salud.
- ▶ Obtenga apoyo individual o en grupos.
- ▶ Llame al “Smoking Quitline” al 1-800-QUIT NOW para obtener ayuda gratuita en su estado.

2. QUIÉN LO PUEDE AYUDAR:



3. APRENDA NUEVOS HÁBITOS Y ESTRATEGIAS.

- ▶ Cuándo comience a dejar de fumar, cambie su rutina.
- ▶ Reduzca el estrés.
- ▶ Distráigase de los impulsos de fumar.
- ▶ Planee hacer algo agradable todos los días.
- ▶ Tome mucha agua u otros líquidos.
- ▶ Sustituya el fumar con alimentos de bajas calorías, como las zanahorias.

3. HÁBITOS Y ESTRATEGIAS QUE LE PUEDEN SERVIR:



4. OBTENGA MEDICAMENTOS Y ÚSELOS CORRECTAMENTE.

- ▶ Pregunte a su profesional de salud qué medicamento sería mejor para usted:
- ▶ Bupropion SR—disponible por receta médica.
- ▶ Chicle de nicotina—disponible sin receta médica
- ▶ Inhalador de nicotina—disponible por receta médica.
- ▶ Rocío nasal de nicotina—disponible por receta médica.
- ▶ Parche de nicotina—disponible sin receta médica.
- ▶ Pastillas de chupar de nicotina—disponibles sin receta médica.
- ▶ Varenicilina—disponible por receta médica.

4. SU PLAN DE MEDICAMENTOS:

Medicamentos: _____

Instrucciones: _____



5. PREPÁRESE PARA UNA RECAÍDA O PARA SITUACIONES DIFÍCILES.

- ▶ Evite el alcohol.
- ▶ Tenga cuidado alrededor de otros fumadores.
- ▶ Mejore su estado de ánimo de maneras que no sean fumando.
- ▶ Coma sanamente y manténgase activo.

5. ¿CÓMO SE VA A PREPARAR?:

Dejar de fumar es difícil. Prepárese para el desafío, especialmente en las primeras semanas.

Plan de seguimiento: _____

Otra información: _____

Consulta especializada: _____