

How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 or go to the Ohio website at www.standohio.org for more information.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

Getting Ready to Quit

Follow these tips to get ready to quit:

- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
 - Smoke only half a cigarette each time.
 - Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.
- Throw away spare lighters.
- Smoke alone if you like to smoke with people.
- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

Cómo dejar de fumar

Fumar es peligroso para su salud. Dejar de fumar reducirá su riesgo de morir por enfermedades cardíacas o de los vasos sanguíneos, problemas pulmonares, cáncer y derrame cerebral.

Converse con su médico sobre dejar de fumar. Consulte sobre clases y grupos de apoyo en su área. Obtenga apoyo y aliento y aprenda a manejar el estrés. Converse con su médico sobre medicamentos y otras ayudas para dejar de fumar. Para obtener más información llame a National Network of Tobacco Cessation Quitlines (Red Nacional de Líneas de Ayuda para Dejar de Fumar) al 1-800-784-8669 ó visite el sitio Web www.standohio.org en Ohio.

Antes de que intente dejar de fumar, comprométase a hacerlo. Fumar es un comportamiento aprendido que debe olvidar. No es fácil, pero se puede dejar de fumar si lo toma con seriedad. Hacerlo le ayudará a vivir una vida más larga y saludable.

Preparación para dejar de fumar

Siga estos consejos:

- Reduzca el número de cigarrillos que fuma a diario.
 - Fume sólo la mitad del cigarrillo en cada ocasión.
 - Fume sólo durante las horas pares del día.
- Limpie los ceniceros y comience a guardarlos uno a uno. Limpie las cortinas, el automóvil, su oficina o cualquier cosa que tenga olor a humo de tabaco.
- Pida a un amigo o a su cónyuge que deje de fumar al mismo tiempo que usted.
- Comience a hacer ejercicio antes de dejar de fumar.
- Cambie a una marca de cigarrillos que no sea de su agrado.
- Deseche todos los encendedores de repuesto.
- Si le gusta fumar acompañado, comience a fumar solo.
- Tome conciencia de por qué fuma cada cigarrillo. Evite las cosas que le hacen fumar.
- Haga una lista de las 5 razones principales por las que quiere dejar de fumar. Lea esta lista todos los días.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

The Day You Quit

- Throw away your cigarettes, lighters and hide remaining ashtrays.
- Ask for help from family and friends.
- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink 8 glasses of water each day. This helps flush out the nicotine in your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and forget about the urge to smoke. Drink water slowly and hold it in your mouth for a little while. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Get up and move around.

Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week

Elija una fecha para dejar de fumar y reduzca poco a poco su consumo de tabaco hasta llegar a dicha fecha. En la fecha programada, deje de fumar completamente. Si fuma mucho mientras trabaja, deje de fumar durante sus vacaciones.

El día que deje de fumar

- Deseche sus cigarrillos y encendedores, y esconda los ceniceros que le queden.
- Pida ayuda a sus familiares y amigos.
- Haga planes para el día y manténgase ocupado. Pase tiempo en lugares en los que no se permite fumar, como la biblioteca o el cine. Cambie su rutina.
- Tome 8 vasos de agua al día. Esto ayuda a eliminar la nicotina de su cuerpo.
- Tenga a mano apio, goma de mascar sin azúcar, caramelos, pajillas o mondadientes para ayudarlo a controlar el deseo de tener algo en la boca.
- Realice ejercicios de respiración profunda y escuche cintas de relajación.
- Haga ejercicio.
- Coma en horarios regulares.
- Comience a guardar en un tarro el dinero que ahorre por no comprar cigarrillos.
- Prémiese al final del día por no fumar.

Puede que deba lidiar con síntomas de abstinencia y antojos durante los siguientes días y semanas. El ejercicio y la relajación pueden ayudar con los síntomas de abstinencia, como rabia, tensión nerviosa o irritabilidad. Habrán momentos en los que realmente tendrá deseos de fumar. Espere. El deseo pasará en algunos minutos. Respire lenta y profundamente hasta que se relaje y se olvide del deseo de fumar. Beba agua lentamente y manténgala en la boca por unos momentos. No piense en fumar; piense en otra cosa o concéntrese en lo que está haciendo. Levántese y camine.

Marque en su calendario todos los días en que no fume. Prémiese todos los días y semanas.

Setbacks

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what caused you to smoke. Add it to your list of things to avoid or practice how you will deal with it next time. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage. Take one day at a time.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Reveses

Es difícil dejar de fumar. La mayoría de las personas lo intentan muchas veces antes de lograrlo. Si llega a fumar, no se rinda. Recuérdese cuantas horas, días o semanas estuvo sin hacerlo. Identifique qué lo hizo fumar. Agréguelo a la lista de cosas para evitar, o practique cómo enfrentarlo la próxima vez. Recuérdese por qué dejó de fumar. Practique qué hacer cuando sienta el deseo de fumar. Premíese por su fuerza de voluntad y valor. Viva un día a la vez.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

How to Quit-Smoking. Spanish.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.