

# HEALTH TIPS

dellchildrenshealthplan.com/members



## CONSUMO DE TABACO - CÓMO ROMPER EL HÁBITO

**Aunque el dejar de fumar resulte un desafío, ¡usted puede lograrlo!**

**Si ha decidido intentar dejar de fumar o masticar tabaco, ¡felicitaciones! Es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.**

### ¿Cómo dejo de consumir tabaco?

Si ha intentado dejarlo antes, es estupendo que lo esté intentando nuevamente. Con frecuencia hacen falta algunos intentos.

**Le proponemos algunos consejos útiles para empezar:**

- Considere la posibilidad de hablar con su médico sobre medicamentos u otras cosas que podrían ayudarle a dejar el hábito
- Inscríbase en un plan o programa para dejar de fumar

### Consejos y estrategias que han ayudado a otras personas a dejar de fumar

**Marque las ideas que considere útiles.**

- Cuénteles a sus familiares y amigos lo que está haciendo y pídale ayuda
- Desafíe a un amigo para que él también deje de fumar
- Fije una fecha para dejar de fumar y cúmplala
- No se acerque a fumadores y a lugares donde se fuma
- Piense en formas de recompensarse



- Compre algo con el dinero que ahorra
- Téngase paciencia, siempre hay altibajos

### Recuérdese a menudo los motivos por los que está dejando de fumar

**Existen muchas razones excelentes para seguir adelante con el plan y dejar de fumar o masticar tabaco.** Estas son solamente algunas:

- Se sentirá mejor y respirará con más facilidad
- No toserá tanto
- Ahorrará dinero
- Los alimentos tendrán mejor sabor y aroma
- Tendrá más energía
- Los pulmones y el corazón no tendrán que esforzarse tanto
- Estará más sano
- No perjudicará a otros con el humo



### Posiblemente tenga otros motivos personales. Escríbalos aquí:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Números telefónicos útiles solo para miembros de Dell Children's Health Plan  
Servicios al Miembro o Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas:  
1-888-596-0268 (TTY 711)**

Está en camino hacia una vida libre de tabaco. Recuerde que hay mucha gente y recursos para ayudarle, entre ellos:

Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)

1-800-548-8252  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)



Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de los EE. UU.

1-800-QUIT-NOW  
[www.1800quitnow.org](http://www.1800quitnow.org)

