



Lo que debe hacer antes de dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil. Esta es una lista de lo que debe hacer antes de dejar de fumar para ayudar a facilitar el proceso hacia una vida sin tabaco.



Contarle a Sus Amigos

Cuéntele a sus amigos, familiares o compañeros de trabajo que decidió dejar el tabaco.



Establecer una Fecha

Fije una fecha para dejar de fumar e infórmela a todos.



Limpiar

Limpie su casa, carro y lugar de trabajo.



Desechar

Comience a desechar todos sus productos de tabaco y los accesorios para consumirlo.



Comenzar a Ejercitar

Comience un programa de ejercicios con el permiso de su médico.



Evitar Fumadores

Reduzca el tiempo que pasa con otros fumadores o personas que vapean.



Evitar Lugares

Reduzca el tiempo que pasa en lugares donde se permite fumar/vapear.



Mantenerse Ocupado

Intente mantenerse ocupado.



Buscar Apoyo

Obtenga apoyo de alguien que haya dejado de fumar.



Practicar decir No

Practique qué decir cuando alguien le ofrezca un cigarrillo o una bocanada de un vapedor.

Por ejemplo:

"No, gracias. Dejé de fumar".

"Gracias, pero ya no fumo/vapeo".



Reducir

Reduzca la cantidad de cigarrillos que fuma o el tiempo de vapeo. Cada día, retrase el encendido de su primer cigarrillo o reduzca el uso de su vapedor una hora. Decida que solo fumará/vapeará durante horas pares o impares del día. Fume solo la mitad de cada cigarrillo. Fume solo los cigarrillos que realmente desea; no los que fuma por hábito. Recuerde, la reducción puede ayudar a dejar de fumar, pero no es un sustituto de dejar de fumar. ¡Fije su fecha para dejar de fumar y respétela!



Kit de Supervivencia

Prepare y lleve con usted un "Kit de supervivencia"

- Ficha de 3 x 5 con sus tres motivos principales para dejar de fumar.
- Una foto de su familia o algo que haya sido motivador.
- Chicles, pajillas y palillos para los dientes
- Número de New Jersey Quitline: (1-866-657-8677)

¿Qué más puede hacer para dejar de consumir tabaco?

