



# Fumar: cómo mantenerse libre de tabaco

## Cuarta parte

Superar una adicción a la nicotina requiere mucha voluntad y determinación. Debe sentirse orgulloso de sí mismo por haber llegado tan lejos. Ahora es el momento de concentrarse en perseverar.

### Mantenga su guardia alta

Su cuerpo ha cambiado desde que comenzó a fumar. Su cerebro ha aprendido a desear la nicotina. Por eso, ciertas personas, lugares o eventos pueden desencadenar una fuerte necesidad de fumar, incluso varios años después de dejar el hábito. Es por eso que nunca debe probar un cigarrillo de nuevo, sin importar cuánto hace que dejó de fumar. Al principio, quizás no sea capaz de hacer las cosas como las hacía cuando fumaba. No se preocupe. No será así por mucho tiempo. Su mente y cuerpo sólo necesitan acostumbrarse a estar sin nicotina. Una vez que haya dejado de fumar tendrá la necesidad de volver a hacerlo. Para muchas personas, su hogar es el lugar donde les resulta más difícil resistirse a la necesidad o, muchas veces, la necesidad surge cuando alguien fuma cerca suyo.

<http://www.smokefree.gov/docs/craving.pdf>

Repase los consejos en la parte tres de esta sección para luchar contra la necesidad de fumar.

Estos consejos tienen como objetivo ayudarlo a permanecer libre de tabaco.

### Sea optimista

Mantenga una actitud positiva mientras atraviesa los primeros días y las primeras semanas sin fumar. No se culpe o se castigue si fuma un cigarrillo. No piense en fumar como "todo o nada". En cambio, vaya día a día. Recuerde que dejar de fumar es un proceso de aprendizaje.

### Prémiese

Ahora que ya no compra cigarrillos, probablemente tenga más dinero para gastar. Por ejemplo, si solía fumar un paquete por día, ahorrará:

*Después de...*

1 día	\$5*
1 semana	\$35
1 mes	\$150
1 año	\$1,820
10 años	\$18,200
20 años	\$36,400

\*Nota: los precios están basados en un costo promedio de \$5,00 por paquete. El costo de un paquete de cigarrillos puede variar

según el lugar donde lo compre. Empiece a ahorrar dinero, guarde el dinero que gastaría en cigarrillos por cada día que no fuma. Pronto tendrá dinero suficiente para comprarse un premio.

### Recursos útiles

- Hablar para recibir apoyo: U.S. Quit line Consortium: 1-800-QUIT-NOW o Quitnet: [www.quitnet.com](http://www.quitnet.com).
- Puede dejar de fumar. Kit de auto ayuda: [www.surgeongeneral.gov/tobacco](http://www.surgeongeneral.gov/tobacco)
- Nicotine Anonymous: [www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco)



## ¿Lo sabía...?

Si pasa diez años sin fumar, su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y enfermedades respiratorias a causa del cigarrillo vuelve a estar casi al mismo nivel que el de una persona que nunca fumó.