

Quitting is hard. There is no one right way to quit tobacco. The American Cancer Society recommends several methods. Contact the Society at 1-800-ACS-2345 or [www.greatamericansmokeout.org](http://www.greatamericansmokeout.org) for more information and assistance on how to quit.

Remember, tobacco addiction has both a psychological and a physical component. For most people, the best way to quit will be some combination of medicine, a method to change personal habits, and emotional support. Other tools, may help some people, but there's no strong evidence they can improve your chances of quitting; atropine and scopolamine combination therapy, hypnosis, acupuncture, laser therapy (cold therapy), filters, or smoking deterrents such as over-the-counter products. The American Cancer Society offers some helpful tips on kicking tobacco out of your life for good.

## Helpful Quit Tips

- Telephone-based help to stop smoking. Telephone counseling can be more convenient for many people than some other support programs. Get help finding a Quitline phone counseling program in your area by calling the Society at 1-800-227-2345.
- Support networks of family and friends help many during your quit attempt. You can check with your employer, health insurance company, or local hospital to find support groups or call the Society at 1-800-227-2345.
- Instead of cigarettes try gum, modest exercise, or a brisk walk. Avoid eating new foods that are high in calories.
- On a note card, make a list of what you like and dislike about your tobacco use. Add to it and read it daily.
- Follow the four D's (delay, deep breathing, drink water, and do something else) to fight cravings.
- Reward yourself. Save the money you would have spent on tobacco. Buy yourself a treat.
- Don't store up cigarettes or other tobacco products. Never buy in bulk.
- Never carry tobacco products with you – try to keep them as far from you as possible. Put ashtrays, matches, and lighters away.
- Plan a memorable date for stopping.
- Keep your hands occupied with a new hobby, like crossword puzzles, playing an instrument, knitting, fly fishing, or any hobby that interests you.
- If you have a craving, take ten deep breaths, holding the last breath while you strike a match. Exhale slowly, blowing out the match. Pretend the match was a cigarette by crushing it. Now immediately get busy on some work or activity.
- If you gain weight because you're not smoking, wait until you get over the craving before you diet. Dieting is easier then.
- If the cost of cigarettes is your motivation for quitting, try purchasing a money order equivalent to a year's supply of cigarettes. Give it to a friend. If you smoke in the next year, he cashes it and keeps the money. If you don't he gives the money order back at the end of the year.
- Stock up on light reading materials to read during your coffee breaks.
- Try to help someone else quit tobacco.
- Visit your dentist after you quit and have your teeth cleaned to get rid of the tobacco stains.
- Never forget why you stopped smoking. You may miss smoking, but don't kid yourself. It's not worth it. Smoking kills.
- Feel proud. By stopping, you have done a great thing for yourself and for your future. Think about all the ways your life is better now.
- Call us. If you're thinking about reaching for a tobacco product, don't. Instead, call a friend, or call the American Cancer Society. We're here to help.

1.800.ACS.2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

Hope.Progress.Answers.®



Dejar de fumar es difícil; no hay una sola manera correcta de hacerlo. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda varios métodos. Para obtener más información y asistencia para dejar de fumar, comuníquese con la Sociedad, llamando al 1-800-227-2345 o dirigiéndose a: [www.greatamericansmokeout.org](http://www.greatamericansmokeout.org).

Recuerde, hay dos componentes de la adicción al tabaco: uno es psicológico y el otro, físico. Para la mayoría de la gente, la mejor manera de dejar de fumar sería una combinación de medicamentos, un método para cambiar de hábitos personales, y apoyo emocional. Puede que a algunos les ayuden otros medios, como por ejemplo, la terapia que combina la atropina y la escopolamina, hipnosis, acupuntura, terapia con láser (terapia en frío), filtros o elementos que desanimen al fumador como los productos sin receta para dejar de fumar; pero en realidad, no hay evidencias definitivas de que éstos puedan mejorar las posibilidades de dejar de fumar.

La Sociedad Americana del Cáncer le ofrece algunos consejos útiles para que pueda dejar de fumar definitivamente.

## Consejos útiles para dejar de fumar

- Ayuda telefónica para dejar de fumar. Para muchos, los consejos por teléfono pueden ser más convenientes que otros programas de apoyo. Obtenga ayuda para encontrar el programa de asesoramiento telefónico Quitline en su zona, llamando a la Sociedad, al 1-800-227-2345.
- Las redes de apoyo de familiares y amigos ayudan a muchos mientras procuran dejar de fumar. Para encontrar grupos de apoyo cercanos a usted, puede recurrir a su empleador, su compañía de seguros o su hospital local, o llamar a la Sociedad, al 1-800-227-2345.
- En vez de cigarrillos, procure mascar chicles (goma de mascar), hacer ejercicio físico moderado o caminar rápidamente.
- Evite comer alimentos de alto contenido calórico.
- En una tarjeta, haga una lista de lo que le gusta y de lo que no le gusta de su consumo de tabaco. Añada lo que corresponda y léala a diario.
- Para combatir las ansias de fumar, recuerde estas cuatro recomendaciones: posponga la gratificación de su deseo (retrásela, demórese), respire hondo, beba agua y trate de hacer cualquier otra cosa.
- Recompénsese: ahorre el dinero que pensaba gastar en tabaco. Prémiese.
- No guarde cigarrillos ni otros derivados del tabaco; nunca los compre en grandes cantidades.
- Nunca lleve consigo productos a base de tabaco; trate de mantenerlos lo más lejos posible de usted. Deshágase de todos los ceniceros, cerillos (fósforos) y encendedores.
- Planee una fecha memorable para dejar de fumar.
- Mantenga las manos ocupadas en algún nuevo pasatiempo. Dedíquelas, por ejemplo, a hacer crucigramas, tocar algún instrumento musical, tejer, pescar o cualquier otro hobby de su interés.
- Si le dan ansias de fumar, respire hondo diez veces, conteniendo la respiración la última vez mientras enciende un cerillo. Exhale el aire lentamente, apagando con él el cerillo. Haga de cuenta que el cerillo era un cigarrillo. Destruílo y ocúpese de inmediato en otro trabajo o en otra actividad.
- Si aumenta de peso porque no fuma, espere a sobreponerse a las ansias de fumar antes de ponerse a dieta. Así, seguir una dieta le será más fácil.
- Si el precio de los cigarrillos es lo que le motiva a dejar de fumar, trate de comprar un giro equivalente a lo que gastaría en cigarrillos durante todo un año y déselo a un(a) amigo(a). Si usted fuma al año siguiente, su amigo(a) podrá hacer efectivo el cheque y quedarse con el dinero. Y si usted no fuma, él le devolverá el giro a fin de año.
- Abastézcase de material de lectura ligero, para leer durante los descansos en su lugar de trabajo.
- Trate de ayudar a alguien más a dejar de fumar.
- Visite su dentista después de haber dejado de fumar, y sométase a una buena limpieza dental, para quitarse las manchas de tabaco.
- Nunca se olvide de la razón por qué dejó de fumar. Puede que extrañe el cigarrillo, pero no se engañe. No vale la pena. Fumar mata. El humo mata.
- Siéntase orgulloso(a). Al dejar de fumar, usted ha hecho algo grandioso tanto por usted mismo(a) como por su futuro. Piense en todas las formas en que su vida ahora es mejor.
- Llámenos. En cuanto se le cruce por la mente buscar cigarrillos u otros productos derivados del tabaco, deténgase, no lo haga. En lugar de ello, llame a un(a) amigo(a) o a la Sociedad Americana del Cáncer. Estamos aquí para ayudarle.