

# Preparación para Dejar el Tabaco

Has decidido dejar el tabaco. ¡Felicidades! Dejarlo es fácil, lo difícil es continuar sin consumirlo.

Conforme se acercan tus días sin tabaco, sigue esta lista para prepararte a dejarlo y a que construyas tu red de apoyo para que continúes sin consumirlo.

Debes: Hablar con tu profesional médico sobre cuál es la mejor manera para que tú lo hagas.

Los medicamentos y productos que reemplazan la nicotina ayudan con la abstinencia y los antojos, aumentando tu probabilidad de no volver a consumirlo.

Debes: Hacer un compromiso público.

Avísales a los que te rodean que vas a tratar de dejar el tabaco para que te ayuden a adherirte a tu plan.

Debes: Decidir si vas a tratar de hacerlo por ti mismo, con un amigo o en un grupo y hacerlo juntos. Cada uno tiene sus beneficios.

Habla con tu profesional médico sobre cuál manera es la mejor para ti.

Debes: Pedirle a tu profesional médico, hospital o departamento de salud locales nombres de grupos de apoyo, o especialistas en la cesación de tabaco en tu área, para que te ayuden.

No Debes: Tratar de hacerlo sin ayuda.

Dejar el tabaco es un proceso y vas a necesitar ayuda en tu camino. Debes tener apoyo de tus amigos, familia, profesional médico y recursos de la comunidad.

No volver a consumir tabaco es difícil. Usa esta lista para prepararte y para que seas más fuerte durante esos días sin tabaco, ayudándote a mejorar tu probabilidad de no volver a consumirlo.