



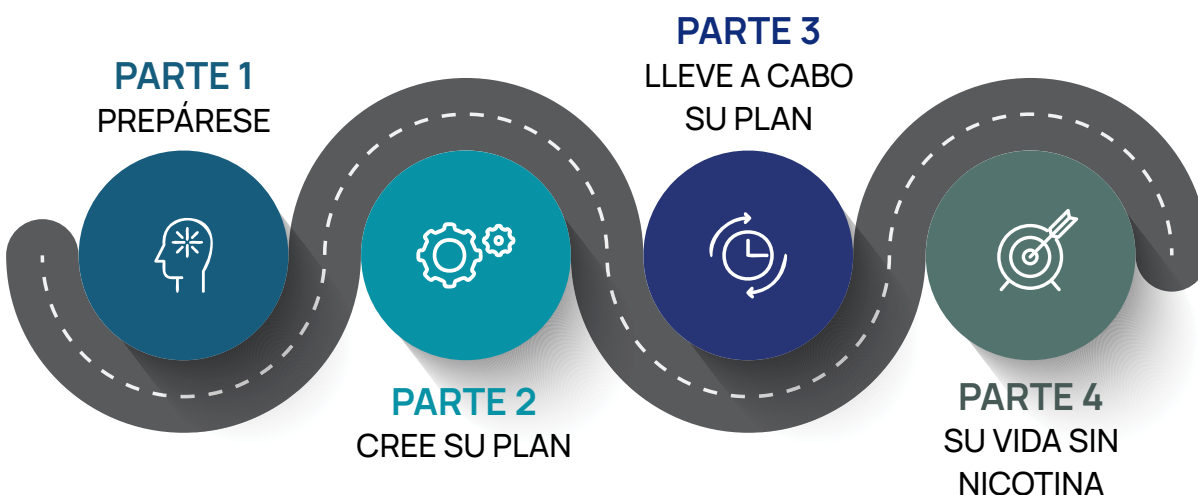
BREATHE EASY COLORADO

Una guía para un futuro
sin nicotina

Índice

Invitación	1
Cómo usar esta guía	1
Parte 1: Prepárese	2
¿QUÉ ES LO QUE MÁS LE IMPORTA?	2
ACTIVIDAD: MIS VALORES.....	3
MOTIVACIONES	4
¿CUÁNTO CUESTA MI CONSUMO DE NICOTINA?	4
ACTIVIDAD: EL COSTO ECONÓMICO DE LA NICOTINA.....	4
DEJAR DE FUMAR TIENE MUCHOS BENEFICIOS PARA LA SALUD	6
ACTIVIDAD: ¿POR QUÉ QUIERO VIVIR SIN NICOTINA?	7
ACTIVIDAD: ¿CUÁLES SON LAS TRES RAZONES PRINCIPALES POR LAS QUE QUIERO VIVIR SIN NICOTINA?	8
ACTIVIDAD: ¿CÓMO QUIERO LLAMAR A MI PLAN?	9
ACTIVIDAD: ¿QUÉ IMPORTANCIA Y CONFIANZA TENGO PARA CAMBIAR?	10
ACTIVIDAD: ¿CUÁL ES MI VISIÓN?.....	11
Parte 2: Cree su plan	12
SELECCIONE SU DÍA INICIAL	12
PREPÁRESE PARA SU DÍA INICIAL.....	12
¿CÓMO FUNCIONA LA NICOTINA?	13
¿QUÉ SON LOS ANTOJOS Y OTROS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA?.....	13
¿CUÁLES SON LAS MEJORES FORMAS DE MANEJAR LOS ANTOJOS Y LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA?	14
ACTIVIDAD: CÓMO CONTROLAR MI HÁBITO DE CONSUMO DE NICOTINA.....	16
ACTIVIDAD: MI CAJA DE HERRAMIENTAS SIN NICOTINA: ACTIVADORES Y ESTRATEGIAS	18
ACTIVIDAD: REGISTRO DE SEGUIMIENTO	19
¿CUÁLES SON MIS PUNTOS FUERTES Y RECURSOS QUE ME AYUDARÁN A VIVIR SIN NICOTINA?.....	21
ACTIVIDAD: MIS PUNTOS FUERTES.....	21
ACTIVIDAD: ¡DETÉCTELO! ¡COMPRUÉBELO! ¡CÁMBIELO!.....	23
MIS RECURSOS.....	24
ACTIVIDAD: MIS RECURSOS SIN NICOTINA	25
ACTIVIDAD: MI PLAN INICIAL.....	27

Parte 3: Lleve a cabo su plan.....	28
¿QUÉ ES UN DÍA DE PRÁCTICA? ¿POR QUÉ QUIERO HACERLO?	28
¿QUÉ DEBO HACER EL DÍA PREVIO A MI DÍA INICIAL?	28
<i>ACTIVIDAD: CARTA DE DESPEDIDA</i>	<i>29</i>
ES MI DÍA INICIAL. ¿QUÉ TENGO QUE HACER?	29
<i>ACTIVIDAD: LISTA DE VERIFICACIÓN PARA MI DÍA INICIAL</i>	<i>30</i>
Parte 4: Su vida sin nicotina	31
¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE LAS DOS PRIMERAS SEMANAS?	31
¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO DEBO EVITAR LOS ACTIVADORES DE ALTO RIESGO?	31
¿CÓMO PUEDO PREMIARME POR NO CONSUMIR NICOTINA?	32
¿QUÉ ME AYUDARÁ A VIVIR SIN NICOTINA?	33
¿QUÉ PUEDO ESPERAR UNA VEZ QUE HAYA COMPLETADO MI PLAN INICIAL?	33
¿CÓMO ME RECUPERO DE UN DESLIZ, UN TROPIEZO O UNA RECAÍDA?	34
ESTRATEGIAS PARA EVITAR RECAÍDAS	34
ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LAS RECAÍDAS (VOLVER A CONSUMIR)	34
¿QUÉ BENEFICIOS HE NOTADO DESDE QUE DEJÉ LA NICOTINA?	35
REGISTRO DE SEGUIMIENTO: CIGARRILLOS.....	37
REGISTRO DE SEGUIMIENTO: OTROS PRODUCTOS DE NICOTINA O TABACO	38
RECURSOS PARA DEJAR LA NICOTINA	39



Invitación

¿Alguna vez se ha preguntado cómo sería su vida sin nicotina? ¿Ha intentado dejar de consumir nicotina y le ha resultado difícil? ¿Quiere cambiar?

Si su respuesta a alguna de estas preguntas es “Sí”, esta guía es para usted.

Nunca es demasiado tarde para sentirse mejor. No importa si tiene 18 u 80 años, cuando deje de consumir nicotina, mejorará su salud, su bienestar y su energía, e incluso añadirá años a su vida. La mayoría de las personas que consumen nicotina quieren dejar de hacerlo. La buena noticia es que muchos lo logran. ¡Y usted también puede!

No tiene que hacerlo solo. Esta guía está aquí para acompañarle, sin importar en qué punto del camino se encuentre.

Cómo usar esta guía

Esta guía está aquí para ayudarle a elaborar un plan para vivir sin nicotina, un plan que se adapte a **USTED**.

Pero espere... ¿realmente necesita un plan? ¿No podría simplemente deshacerse de sus productos con nicotina y seguir adelante? Claro, eso funciona para algunas personas. Quizás incluso ya lo haya intentado. Pero para la mayoría de las personas, cambiar el consumo de nicotina requiere algo más que una simple decisión. Se necesita práctica, apoyo y un plan firme.

No es necesario que siga esta guía en orden. Puede completar los ejercicios de la forma que más le convenga. Inténtelos una vez o vuelva a ellos tantas veces como quiera. Sus respuestas pueden crecer y cambiar a medida que avanza en su camino.

Si ha utilizado otras guías anteriormente, puede que note algunas diferencias. Por ejemplo, no decimos “Fecha de dejar la nicotina”. ¿Por qué? Porque para la mayoría de las personas, el día en que comienzan su plan no es el día en que abandonan por completo la nicotina. Ese día final llega más tarde, cuando su plan ha hecho efecto y usted está listo para mantenerse firme. Así que en lugar de una “fecha de dejar la nicotina”, nos referiremos a su **día inicial**.



Una aclaración sobre el uso de los términos

En esta guía, utilizamos sobre todo la palabra “**nicotina**” en vez de “tabaco,” “fumar,” o “cigarrillos”. Esto se debe a que la nicotina aparece en muchos productos, incluyendo cosas como los vaporizadores o cigarrillos electrónicos (también llamados **ENDS**— siglas en inglés para sistemas electrónicos de administración de nicotina)— y ninguno de ellos se sabe que sea seguro.

Cuando decimos “nicotina” nos referimos a la **nicotina comercial** — del tipo que se encuentra en los productos del tabaco y en los dispositivos de vapeo. No nos referimos a lo aprobado por la FDA como **terapia de reemplazo de nicotina (NRT)** como parches, goma de mascar, pastillas o aerosol nasal. Esto tampoco incluye el tabaco tradicional utilizado por algunas comunidades de indígenas estadounidenses y nativos de Alaska con fines ceremoniales o medicinales.

La NRT se considera medicamento. Está preparada de forma que ayuda a que las personas vayan necesitando cada vez menos nicotina con el tiempo. Para muchos, pasar a la NRT puede ser un paso inteligente hacia una vida sin nicotina.

Parte I: Prepárese

Todos los buenos planes comienzan con una razón clara. ¿Qué le impulsa a hacer un cambio? ¿Cómo imagina su vida con menos nicotina o sin ella? Las próximas actividades le ayudarán a explorar su **POR QUÉ**. Quizá ya sepa exactamente por qué quiere hacerlo, ¡y eso es genial! Aun así, podría aprender algo útil a través de estas actividades.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS LE IMPORTA?

Ya sea que lo sepamos o no, nuestros valores guían la forma en que priorizamos nuestros recursos, tomamos decisiones e informan nuestras acciones. A medida que avanzamos en nuestra vida, nuestros valores cambian. Lo que antes era nuestro principal valor ya no es tan importante, y otro valor pasa a ocupar su lugar. Por eso, cuando se plantee un cambio, es útil dedicar tiempo a reflexionar sobre sus valores.

ACTIVIDAD: MIS VALORES

Revise la lista de valores de la siguiente tabla. Marque los **diez** valores que le importan más. Si desea añadir un valor, colóquelo en el espacio en blanco.

VALORES					
Aceptación	Autonomía	Creatividad	Exactitud	Libertad	Realismo
Actitud servicial	Autoridad	Crecimiento	Fama	Logro	Responsabilidad
Afecto	Aventura	Crianza afectuosa	Familia	Moderación	Riesgo
Alegría	Belleza	Cuidado	Fidelidad	Monogamia	Riqueza
Amistad	Benevolencia	Deber	Flexibilidad	Ocio	Romance
Amor	Cambio	Desafío	Generosidad	Orden	Salud
Apertura	Compasión	Destreza	Honestidad	Pasión	Seguridad
Aptitud física	Compromiso	Diversión	Humildad	Paz interior	Servicio
Atractivo	Conciencia plena	Dominio	Humor	Paz mundial	Sexualidad
Autenticidad	Confiabilidad	Ecología	Inconformismo	Placer	Simplicidad
Autoaceptación	Conocimiento	Entusiasmo	Independencia	Poder	Soledad
Autoconocimiento	Contribución	Esperanza	Integridad	Popularidad	Tradición
Autocontrol	Cooperación	Espiritualidad	Intimidad	Propósito	Virtud
Autoestima	Cortesía	Estabilidad	Justicia	Racionalidad	

A continuación, revise los diez valores que eligió y reduzca aún más la lista hasta llegar a los **tres** más importantes.

Ahora considere sus tres valores principales. De estos tres, ¿cuál es el que más destaca? ¿Cuál es su **valor más importante**? ¿Con cuál de ellos siente una conexión más profunda con la forma en que quiere vivir, o con la forma en que cuida de los demás? Piense en cómo su valor más importante se relaciona con su consumo de nicotina. ¿Cómo podría ayudarle el estar libre de nicotina a vivir más en consonancia con lo que más le importa?

MOTIVACIONES

El consumo de nicotina puede afectar muchos aspectos de la vida. Cuesta **dinero**. Toma **tiempo** — tiempo que quizá preferiría dedicar a su familia, disfrutar de sus aficiones o hacer cosas que le importan. También puede afectar su **salud**, lo cual eso ya es un gran problema. Y también puede causar estrés o preocupación a las personas que se preocupan por usted. A veces, incluso conduce a conflictos en las **relaciones** con personas que le quieren y solo desean lo mejor para usted. Para algunas personas, el consumo de nicotina no encaja con su **vida espiritual** u otros **valores personales**. En esta sección, encontrará algunos ejercicios breves que le ayudarán a reflexionar sobre sus motivaciones: lo que más le importa a usted a medida que realiza este cambio.

¿CUÁNTO CUESTA MI CONSUMO DE NICOTINA?

ACTIVIDAD: EL COSTO ECONÓMICO DE LA NICOTINA

Su consumo de nicotina tiene un costo. Usted gasta en ello gran parte de su dinero que tanto le ha costado ganar. ¿Sabe cuánto gasta en el consumo de nicotina? Echémosle un vistazo.

CALCULADORA DE COSTOS Y AHORROS DE LA NICOTINA	
Paso	Respuesta
1. ¿Qué utiliza? (Marque con un círculo su respuesta)	paquetes latas cápsulas vaporizadores cartuchos
2. ¿Cuántos al día?	# _____
3. ¿Cuánto cuesta uno?	\$ _____
4. Multiplique: número x costo = costo diario	_____ × \$ _____ = \$ _____ al día
5. Multiplique: costo diario x 365 = costo anual	\$ _____ × 365 = \$ _____ al año

Ahora considere las formas en que podría utilizar este dinero de otra manera. ¿Cómo le gustaría gastar **el dinero que ahorra**? ¿Qué más haría con ese dinero? Escriba aquí sus ideas.

EL COSTO DE LA NICOTINA EN TÉRMINOS DE SALUD

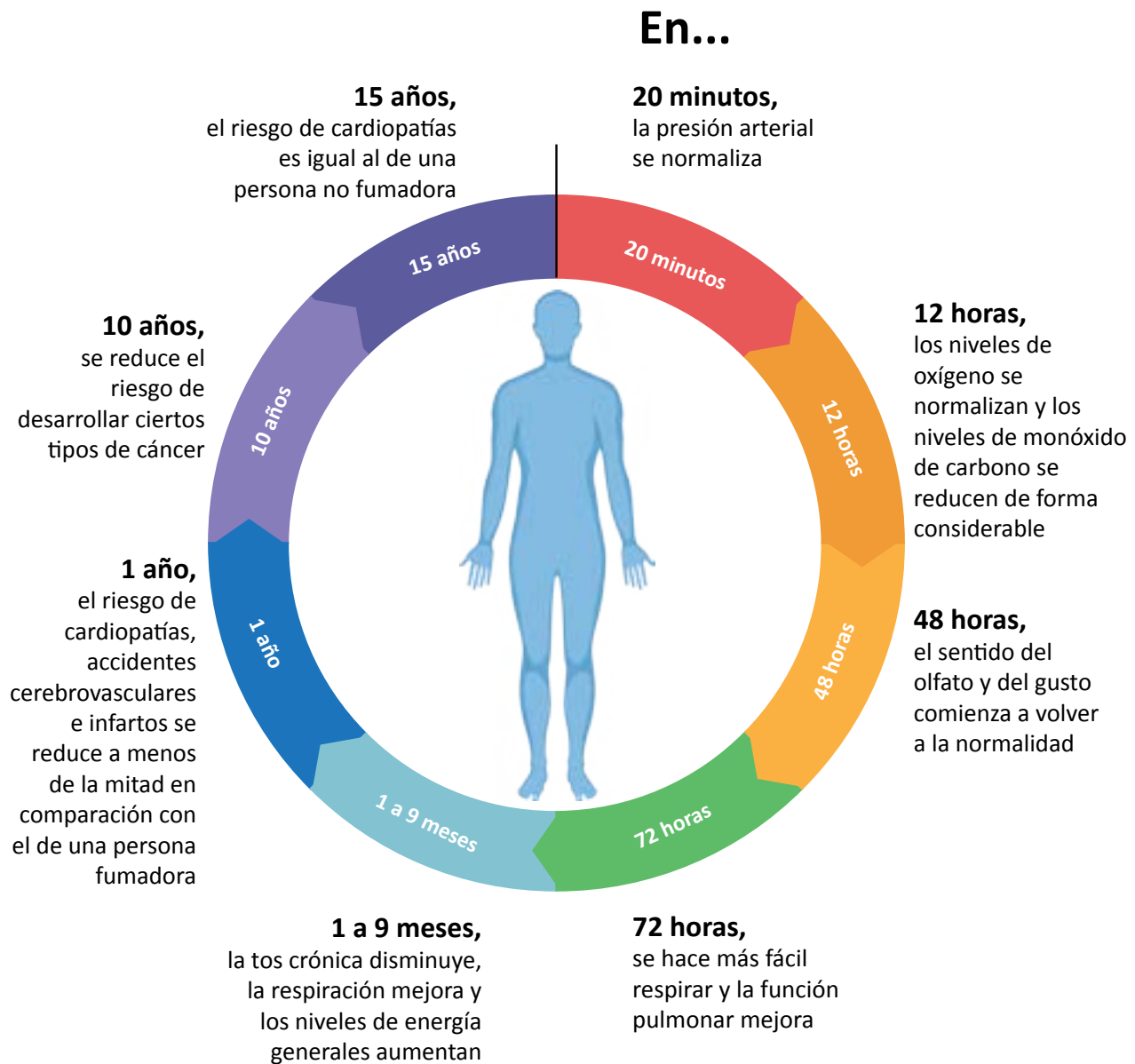
- ↳ Todos los productos con nicotina, excepto la **terapia de reemplazo de nicotina (NRT)**, pueden dañar su cuerpo.
- ↳ **El humo del tabaco** contiene miles de sustancias químicas. Muchas son venenosas, y algunas pueden causar cáncer, no solo en los pulmones, sino también en muchas otras partes del cuerpo. Estas sustancias químicas, junto con la nicotina, se desplazan por la sangre y pueden dañar muchos órganos.
- ↳ **El tabaco sin humo** (tabaco de mascar o rapé húmedo) también causa problemas graves. Aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y cánceres en la boca, la garganta y el páncreas.
- ↳ Incluso la nicotina por sí sola, cuando se consume en grandes cantidades como en cigarrillos, puros, pipas, cigarrillos electrónicos o bolsas de nicotina oral, puede dañar el organismo. Causa **inflamación** y **estrés en el interior de las células**, lo que puede provocar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud.
- ↳ La nicotina también puede afectar la **salud mental**. Si se siente deprimido, ansioso, estresado o sufre dolor crónico, el consumo de nicotina puede empeorar las cosas. De hecho, muchas personas se sienten mejor, tanto mental como físicamente, cuando dejan de consumir nicotina. **¡Y usted también puede hacerlo!**

¿Son seguros los cigarrillos electrónicos y los vaporizadores?

En los últimos años, muchas personas han intentado dejar de fumar cigarrillos o tabaco sin humo y han probado productos electrónicos como los cigarrillos electrónicos o los vaporizadores. Estos productos pueden parecer más seguros, pero también implican riesgos. Respirar el **aerosol** de los cigarrillos electrónicos ha sido vinculado a **enfermedades pulmonares**. Algunos estudios demuestran que, con el tiempo, estos productos pueden dañar los pulmones y dificultar la respiración. Además, muchos de estos dispositivos utilizan algo llamado **sales de nicotina**. Esta forma de nicotina es muy fácil de consumir y puede **aumentar la dependencia**, en lugar de reducirla. Aunque cambiar a productos electrónicos puede parecer un paso en la dirección correcta, es importante saber que le mantienen atrapado en el ciclo de la nicotina.

¡Va por buen camino! Cambiar su consumo de nicotina es una de las **mejores cosas que puede hacer por su salud**. Y los beneficios se notan rápidamente: algunos cambios comienzan tan solo unas horas después de consumir nicotina por última vez. Estos beneficios para la salud continúan durante **meses e incluso años**. Está haciendo algo muy importante por su cuerpo y **su futuro**.

DEJAR DE FUMAR TIENE MUCHOS BENEFICIOS PARA LA SALUD



ACTIVIDAD: ¿POR QUÉ QUIERO VIVIR SIN NICOTINA?

Para esta actividad, **coloque una marca** en cualquiera de las razones que considere que se aplican a su caso. Elija tantas como quiera, ¡cuantas más incluya, mejor! Hemos enumerado muchas motivaciones posibles, y si hay algo importante para usted que no aparece en la lista, hay espacio al final para añadir la suya propia.

Salud física

- ☐ Respirar mejor
- ☐ Mejorar mi sentido del gusto y del olfato
- ☐ Tener más energía
- ☐ Aumentar el flujo sanguíneo en mis brazos y piernas (lo que ayuda a mantener mis extremidades sanas)
- ☐ Reducir el dolor que siento en mi cuerpo
- ☐ Reducir la presión arterial
- ☐ Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas
- ☐ Disminuir el riesgo de sufrir un infarto o derrame cerebral
- ☐ Reducir el riesgo de padecer cáncer
- ☐ Reducir el riesgo de padecer enfermedades pulmonares, como enfisema, bronquitis crónica y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- ☐ Evitar que empeore cualquier problema de salud actual
- ☐ Ayudar a que los medicamentos que tomo funcionen mejor en mi organismo

Salud mental

- ☐ Mejorar mi estado de ánimo
- ☐ Controlar mejor el estrés y la ansiedad
- ☐ Controlar mi temperamento
- ☐ No consumir alcohol ni otras drogas

Social y relacional

- ☐ Ser un ejemplo positivo para mis hijos o nietos
- ☐ Evitar exponer a las personas y mascotas que quiero en mi vida al humo de segunda y tercera mano o al vapeo
- ☐ Hacer felices a las personas que forman parte de mi vida
- ☐ Cumplir con los requisitos de un trabajo libre de tabaco
- ☐ Dejar de sentirme juzgado y excluido por consumir tabaco
- ☐ Oler mejor

Personal

- ☐ Sensación de logro
- ☐ Demostrarme a mí mismo que puedo hacerlo
- ☐ Tener más control sobre mi vida
- ☐ Sentirme “libre” de la influencia de las tabacaleras
- ☐ Ahorrar dinero
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____

ACTIVIDAD: ¿CUÁLES SON LAS TRES RAZONES PRINCIPALES POR LAS QUE QUIERO VIVIR SIN NICOTINA?

Ahora que ha identificado algunas razones por las que quiere dejar de consumir nicotina, elija las tres razones principales por las que quiere vivir sin nicotina y la razón que le motiva.

1.

Esta razón me motiva porque...

2.

Esta razón me motiva porque...

3.

Esta razón me motiva porque...

ACTIVIDAD: ¿CÓMO QUIERO LLAMAR A MI PLAN?

Ha nombrado lo que es importante para usted: sus **motivaciones** y **valores**. Ahora es el momento de darle a su plan un nombre que se ajuste a sus objetivos. Este nombre es solo para referencia suya. Puede ser serio, divertido, creativo... lo que le parezca más adecuado. Por ejemplo, si su objetivo es vivir una vida más larga y saludable, podría llamarlo **"Mi plan de longevidad"**. Aquí tiene otras ideas para despertar su creatividad:

- ↳ Proyecto: Breathe Easy (Respira sin esfuerzo)
- ↳ Puff, Puff, Past (¡Ni una calada más!)
- ↳ Mi plan de 20 años (para sobrevivir a mis enemigos)

Lluvia de ideas con los nombres para el plan

Ahora piense en cómo quiere llamar a su plan. Utilice el espacio siguiente para hacer un ejercicio de lluvia de ideas. A medida que lea esta guía, hablaremos sobre **su plan**. Pero en su cabeza (¡o en voz alta!), puede llamarlo como **usted** quiera.

Ideas para el nombre de mi plan

Muchas personas consumen nicotina cuando se sienten estresadas, ansiosas o deprimidas, por lo que puede parecer que les ayuda a sentirse mejor. Lo que quizá no sepa es que, en realidad, la nicotina empeora esos malos sentimientos con el tiempo. Cuando se deja de consumir nicotina, el cuerpo comienza a recuperarse. Es posible que comience a sentirse **más tranquilo, con la mente más clara** e incluso **más feliz**. Cambiar el consumo de nicotina podría ser un gran paso para sentirse mejor, tanto por dentro y por fuera.



ACTIVIDAD: ¿QUÉ IMPORTANCIA Y CONFIANZA TENGO PARA CAMBIAR?

Escala de importancia

Tener una visión clara de por qué quiere hacer un cambio positivo puede ayudarle a mantenerse en la dirección correcta cuando las cosas se pongan difíciles. Pregúntese: “¿Qué tan **IMPORTANTE** es para mí cambiar ahora mismo?”. A continuación, califíquese en una escala del 0 al 10, donde 0 significa “nada importante” y 10 significa “extremadamente importante”.



**Califique su situación en una escala del 0 al 10
(0 es bajo y 10 es alto):**

¿Qué tan **IMPORTANTE** es para usted cambiar **AHORA MISMO**?



Si ha calificado la importancia como alta, ¡no está solo! **Alrededor del 70 % de las personas que consumen tabaco quieren dejarlo.**

Regla de confianza

Una parte importante de cambiar la forma en que consume nicotina es sentirse seguro de que puede hacerlo. Pregúntese: “¿Qué grado de **CONFIANZA** tengo en mi capacidad para llevar una vida sin nicotina?”. A continuación, califíquese del 0 al 10, donde 0 significa “no estoy nada seguro” y 10 significa “estoy sumamente seguro”.



**Califique su situación en una escala del 0 al 10
(0 es bajo y 10 es alto):**

¿Qué grado de **CONFIANZA** tiene para cambiar **AHORA MISMO**?



No importa cuál sea su nivel de confianza en este momento. ¡Está bien! También proporciona información útil. Muchas personas se sienten igual. La confianza puede aumentar con el tiempo, y esta guía está aquí para ayudarle a desarrollarla.

ACTIVIDAD: ¿CUÁL ES MI VISIÓN?

Imagine una vida sin nicotina

Un gran plan necesita una imagen tener una imagen clara de **hacia dónde quiere llegar**. Tómese un momento para imaginar su vida sin nicotina. ¿Qué significa para usted estar libre de nicotina? ¿Cómo cambiarían su salud y su bienestar? Responda las siguientes preguntas:

¿Cómo **sería** para mí una vida sin nicotina?

¿Cómo me **sentiría** si tuviera una vida sin nicotina?

¿Qué comportamientos y actividades **adoptaría** si no hubiera nicotina en mi vida?

Parte 2: Cree su plan

Ahora su plan tiene un nombre. También sabe por qué está haciendo un plan y dónde quiere llegar. Pero, ¿qué es exactamente un plan para dejar la nicotina? Son los pasos que dará para alcanzar su objetivo, incluyendo cómo manejar los momentos difíciles que se presenten en el camino.

El plan de cada persona será un poco diferente. Nadie tiene exactamente la misma relación con la nicotina que usted. Nadie más tiene sus puntos fuertes ni sus apoyos únicos.

Imagine que el camino hacia una vida sin nicotina es un viaje por carretera y que todos vamos al mismo lugar, como Estes Park. Pero algunos partimos de La Junta y otros de Grand Junction. Algunos conducen un Ford LTD de 1981, otros un cámper. Algunos viajan solos, otros tienen el asiento trasero lleno de niños ruidosos (¡Silencio ahí atrás!). Debido a estas diferencias, todos necesitamos planes diferentes (rutas diferentes, refrigerios diferentes, provisiones diferentes) y cuando surgen desvíos, tomamos caminos diferentes.

En esta sección, exploraremos las partes comunes del camino y le daremos muchas oportunidades para planificar **su** camino hacia una vida sin nicotina.

SELECCIONE SU DÍA INICIAL

Todo camino comienza en algún lugar. ¿Dónde y cuándo comenzará su camino? Los grandes cambios pueden dar miedo y, a veces, un poco de tristeza. Se necesita **valor** para decir: “Lo voy a hacer de todos modos”. ¿Lo más importante? Elija un día para empezar **y cúmplalo**.

Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán a elegir un día inicial con el que realmente pueda comprometerse:

- ↳ Elija un **día inicial** que le parezca alcanzable. No debería parecer un sueño o una ilusión.
- ↳ Elija un **día inicial** que le dará tiempo suficiente para prepararse. Le sugerimos que elija un **día inicial** a **un mes o tres** a partir de esta fecha. Si puede, vincule el **día inicial** a una fecha especial del calendario. Algunas opciones populares son el día de Año Nuevo (¡año nuevo, vida nueva!), el día de San Valentín (salud cardíaca), el 4 de julio (¡libertad!), los cumpleaños o los aniversarios.
- ↳ Entre hoy y el **día inicial**, es útil tener un **día de práctica**.
- ↳ Además, planifique uno o dos **días de preparación** antes del **día inicial** para tener todo listo.



PREPÁRESE PARA SU DÍA INICIAL

¿Cómo se prepara para comenzar un plan sin nicotina? En primer lugar, necesita algunos conocimientos y habilidades básicas, al igual que necesita saber conducir y seguir un mapa cuando realiza un viaje por carretera. Pasemos ahora a ello y respondamos algunas preguntas que pueda tener.

¿CÓMO FUNCIONA LA NICOTINA?

- ↳ La nicotina es la droga adictiva que se encuentra en las plantas y productos del tabaco. También se fabrica nicotina en laboratorios, llamada nicotina sintética. Cuando alguien deja de consumir nicotina, la abstinencia es lo que provoca un fuerte deseo de consumir tabaco y otros productos con nicotina.
- ↳ La nicotina actúa uniéndose a puntos especiales del cerebro llamados receptores (el nombre científico es receptores de acetilcolina).
- ↳ Cuando la nicotina se adhiere, ocurren varias cosas: los músculos se relajan y es posible que se sienta más concentrado y con ganas de aprender, al menos por un rato.
- ↳ La nicotina también inunda el cerebro con una sustancia química llamada dopamina. La dopamina es la sustancia química responsable de que ciertas cosas se sientan gratificantes, lo cual es una gran parte de la razón por la que la nicotina puede ser tan difícil de dejar. Otras drogas como el alcohol, la cocaína y la heroína funcionan de la misma manera: inundan el cerebro con dopamina.
- ↳ ¿Qué hay de malo en consumir una droga que le ayuda a sentirse mejor? El problema es que, cuando el cerebro se acostumbra a la gran descarga de dopamina que produce la nicotina, las cosas normales dejan de ser emocionantes. La comida sabrosa, pasar tiempo al aire libre o salir con amigos ya no son lo mismo. **¿Una de las mejores sorpresas de vivir sin nicotina?** Comienza a disfrutar nuevamente de todas esas pequeñas cosas de la vida, a veces incluso más que antes.



¿QUÉ SON LOS ANTOJOS Y OTROS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA?

Una vez eliminada la nicotina del organismo, la recuperación comienza de inmediato. Por ejemplo, la nicotina es un estimulante que aumenta la presión arterial. Cuando desaparece, la presión arterial tiende a normalizarse y regresar a niveles más saludables. Si ha estado fumando, su cuerpo también comenzará a eliminar el monóxido de carbono nocivo de los pulmones, y esos niveles volverán a la normalidad bastante rápido.

Pero no todo se sentirá mejor al principio. Los antojos y otros síntomas de abstinencia se producen porque su cuerpo extraña la nicotina a la que está acostumbrado y porque el consumo de nicotina es un hábito que ha practicado durante mucho tiempo. La nicotina le ayuda a concentrarse, relaja los músculos y puede reducir el apetito. Cuando estos efectos desaparecen, su cerebro puede empujarle a consumir nicotina de nuevo para recuperar esas sensaciones. Estos antojos son normales y muy comunes, por lo que los **medicamentos** y los **nuevos hábitos** para controlar estos antojos serán una parte importante de su plan.

Efectos secundarios comunes de la abstinencia de nicotina

- ☐ Irritable o malhumorado
 - ☐ Abatido, deprimido
 - ☐ Ansioso, nervioso o inquieto
 - ☐ Dificultad para concentrarse
 - ☐ Problemas para dormir
 - ☐ Más molesto por el estrés
 - ☐ Más dolor corporal
 - ☐ Aumento del apetito
 - ☐ Deseo de consumir nicotina
- 

Después de comenzar a vivir sin nicotina, los antojos y los síntomas de abstinencia suelen aparecer y desaparecer. Los antojos suelen aparecer en oleadas, es decir, aumentan y disminuyen, y normalmente solo se sienten con más intensidad durante unos minutos. Los síntomas de abstinencia suelen durar entre 10 y 14 días, antes de que las cosas empiecen a mejorar considerablemente. Al final del primer mes, habrán desaparecido en su mayor parte (o al menos serán mucho más fáciles de manejar). La parte más difícil durante el primer mes es cuando el cerebro le dice que el deseo de nicotina es urgente y que la solución más rápida es volver a consumirla.

¿CUÁLES SON LAS MEJORES FORMAS DE MANEJAR LOS ANTOJOS Y LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA?

Es importante ser consciente de que hay dos razones por las que se experimentan antojos y síntomas de abstinencia.

1. Su cuerpo extraña los **efectos físicos** de la nicotina.
2. Está acostumbrado al **hábito** de consumir nicotina.

Es importante que conozca esta información, ya que existen diferentes maneras de manejar los antojos y los síntomas de abstinencia que siente, basados en la razón detrás del antojo o síntoma.

CÓMO MANEJAR LOS ANTOJOS FÍSICOS Y LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA

Existen medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA que, según las investigaciones, son eficaces para manejar los antojos físicos y los síntomas de abstinencia en la mayoría de las personas. Los medicamentos aprobados por la FDA incluyen:

1. Productos de terapia de reemplazo de nicotina (NRT).
2. Medicamentos recetados que no contienen nicotina.

Entre los productos de **terapia de reemplazo de nicotina** aprobados por la FDA se incluyen parches, goma de mascar, pastillas y aerosoles nasales. Las NRT actúan reemplazando la nicotina que usted obtiene actualmente de los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos u otros productos por nicotina de grado farmacéutico, especialmente desarrollada para ayudar a reducir su dependencia.

Características principales de las NRT:

- ↳ **Acción más lenta y menor concentración.** A diferencia de los productos comerciales con nicotina, las NRT liberan nicotina de forma más gradual y en dosis más bajas, por lo que no experimentará el “subidón” (kick) habitual que puede provocar dependencia de la nicotina.
- ↳ **Dosificación precisa.** La cantidad de nicotina que recibe está **controlada y constante**, lo que facilita su manejo y reducción gradual con el tiempo.
- ↳ **Moderación de la abstinencia.** Este suministro controlado de nicotina ayuda a aliviar los síntomas de abstinencia, lo que facilita mantenerse sin nicotina.

Usted puede ser elegible para recibir terapia de reemplazo de nicotina gratis a través de Colorado QuitLine. Colorado QuitLine está diseñado para los habitantes de Colorado, por habitantes de Colorado, y está disponible en inglés y español. Puede acceder a orientación gratis (programa telefónico o programa en línea), información y puede ser elegible para recibir medicamentos gratis para el tratamiento para dejar la nicotina. Los recursos están disponibles los 7 días de la semana, las 24 horas del día. Para más información, llame al **(800) QUIT-NOW** o visite www.coquitline.org.

Los medicamentos de reemplazo de nicotina de venta libre (OTC) son tan eficaces como el aerosol nasal de nicotina y se pueden comprar en las farmacias locales. Los medicamentos de nicotina de venta libre son los parches de nicotina, la goma de mascar de nicotina y las pastillas de nicotina. Si decide usar medicamentos de venta libre, es importante que sepa cuánto debe tomar, lo cual puede calcular en la actividad **Calcule su dosis de NRT** más adelante en esta guía.

Los **medicamentos recetados que no contienen nicotina** son el bupropión (también conocido como Wellbutrin) y la vareniclina (antes conocida como Chantix). Ambos están disponibles en forma genérica y requieren receta médica de su médico o proveedor de atención médica. Es importante que sepa que la **vareniclina** se considera el medicamento **más eficaz** para ayudar a dejar de consumir nicotina. La mayoría de las guías médicas recomiendan probar **primero** la vareniclina antes que otros medicamentos, siempre que sea posible. Asegúrese de consultar con su proveedor de atención médica si alguno de estos medicamentos sería adecuado para usted.

Sugerencias para el uso de medicamentos para dejar la nicotina aprobados por la FDA

- ↳ Obtenga la dosis adecuada: asegúrese de que su terapia de reemplazo de nicotina (NRT) le proporcione la cantidad adecuada de nicotina para sus necesidades.
- ↳ Úsela durante el tiempo que sea necesario: no tema usar la NRT durante el tiempo que sea necesario, pero planee reducir gradualmente la dosis durante 3 a 6 meses (90-180 días).
- ↳ Siga las instrucciones cuidadosamente: lea y siga siempre las instrucciones del medicamento para evitar efectos secundarios.

ACTIVIDAD: CÓMO CONTROLAR MI HÁBITO DE CONSUMO DE NICOTINA

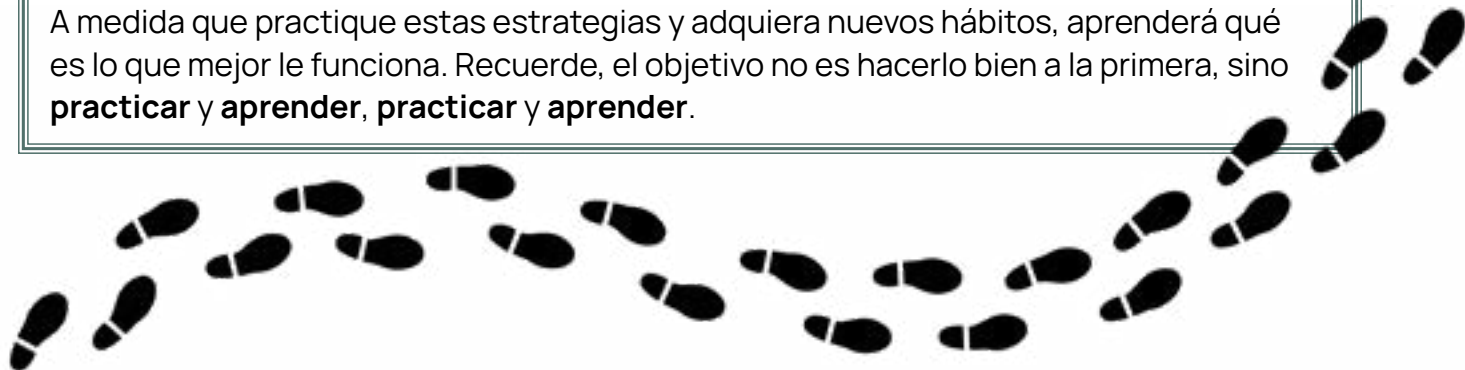
Los hábitos son pensamientos o acciones que realizamos sin darnos cuenta. Por ejemplo, cuando busca nicotina mientras toma café, no es solo un antojo, es un hábito que su cerebro ha aprendido con el tiempo. Para llevar una vida sin nicotina, deberá aprender a **romper con estos hábitos y crear otros nuevos y más saludables**. Este proceso suele durar unas **tres semanas**. Con atención y práctica, puede desarrollar estrategias para **reemplazar los viejos hábitos por nuevas rutinas** que le ayuden a llevar un estilo de vida sin nicotina.

Estrategias para romper con mi hábito

Hay muchas maneras de adquirir hábitos nuevos y saludables. Tendrá que probar diferentes estrategias para descubrir cuál le funciona mejor. Aquí tiene algunas ideas (coloque una marca en las estrategias que le gustaría probar):

- ☐ Utilice sustitutos para mantener las manos y la boca ocupadas:
 - ☐ Goma de mascar sin azúcar
 - ☐ Palillos de dientes con sabor
 - ☐ Pajitas
 - ☐ Palitos de canela
 - ☐ Apretar una pelota de tenis
 - ☐ Colóquese una goma elástica o una goma para el cabello en la muñeca
 - ☐ Use un spinner antiestrés
 - ☐ Otro: _____
 - ☐ Otro: _____
- ☐ Coloque el producto con nicotina fuera de su alcance
- ☐ Tenga a mano sus sustitutos, goma de mascar o pastillas de nicotina
- ☐ Deje el producto con nicotina en casa cuando salga
- ☐ Cree espacios libres de nicotina en su entorno y ampliélos poco a poco
- ☐ Limpie los espacios libres de nicotina para que no le apetezca consumir en su auto, su casa o su trabajo
- ☐ Programe un temporizador y aumente el tiempo entre las sesiones de consumo de nicotina
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____

A medida que practique estas estrategias y adquiera nuevos hábitos, aprenderá qué es lo que mejor le funciona. Recuerde, el objetivo no es hacerlo bien a la primera, sino **practicar y aprender, practicar y aprender**.



¿QUÉ ACTIVA (O DESENCADENA) MI ANTOJO DE NICOTINA?

Los activadores son las personas, los lugares, las actividades o los sentimientos que provocan el deseo de consumir nicotina. La conexión entre el activador y el antojo de nicotina se desarrolla con el tiempo, a medida que el cerebro relaciona la nicotina con dicho activador. Por ejemplo, si suele consumir nicotina mientras toma café, su cerebro relaciona la nicotina con el café. Por lo tanto, cuando toma café, es posible que esa actividad también le active el deseo de consumir nicotina.

Los activadores pueden ser personas, como compañeros de trabajo con los que se toma un “descanso para fumar” o “descanso para vapear”. Pueden ser lugares, como fuera de un bar o un concierto, donde suele consumir nicotina. O pueden ser actividades, por ejemplo, después de comer o mientras se navega por las redes sociales. Un sentimiento o estado de ánimo, como el estrés, la ira o incluso la felicidad, también pueden ser activadores. E incluso los olores, como el sabor de su líquido de vapeo favorito, pueden activar el deseo de consumir nicotina.

Una vez que sea consciente de los activadores en su vida, podrá decidir cómo quiere manejarlos. El **primer paso clave** es empezar a detectar los activadores que provocan sus antojos de nicotina.

¿CUÁLES SON ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA MANEJAR MIS ACTIVADORES?

A medida que tome conciencia de sus activadores, el siguiente paso es saber cómo manejarlos. Al comenzar su camino hacia una vida sin nicotina, querrá ser consciente de sus activadores y de las estrategias que puede utilizar cuando se activen. Es útil tener muchas estrategias a su alcance en su caja de herramientas, ya que la forma de manejar sus activadores cambiará con el tiempo: lo que funciona al principio puede cambiar a medida que gana confianza y experiencia. Ahora exploremos algunas estrategias para manejar sus activadores.

Use la estrategia **STARTS**:

S – (Step back) Dé un paso atrás. Los antojos aumentan y disminuyen. Cuando tenga un antojo, espere entre 5 y 10 minutos. Es posible que note que se alivia o desaparece.

T – (Think it through) Piénselo bien. Considere las consecuencias. Los beneficios a largo plazo de mantenerse sin nicotina superan con creces el alivio a corto plazo de ceder a la tentación.

A – (Avoid) Evite. Cuando conozca a las personas, los lugares, las actividades o los sentimientos que son sus activadores, le resultará útil mantenerse alejado de ellos, especialmente al principio.

R – (Remove) Aléjese. Si no puede evitar un activador, intente alejarse de la situación o poner el activador fuera de su alcance.

T – (Trade) Cambie. Reemplace la nicotina por alternativas más saludables. Ya sea respirar profundamente, hacer un crucigrama, masticar palillos de canela o jugar con una pelota antiestrés, encuentre algo que mantenga sus manos y su boca ocupadas.

S – (Stay busy) Manténgase ocupado. El aburrimiento y el tiempo sin estructura hacen que sea más difícil resistirse a los activadores. Llene su día con actividades significativas, agradables o que le distraigan.



ACTIVIDAD: MI CAJA DE HERRAMIENTAS SIN NICOTINA: ACTIVADORES Y ESTRATEGIAS

En el espacio a continuación, enumere al menos tres activadores en cada una de estas cuatro categorías (personas, lugares, actividades, sentimientos/estados de ánimo). A continuación, piense en tantas estrategias como pueda para manejar estos activadores.

Mis activadores

Mis estrategias

Personas

- 1.
- 2.
- 3.

Lugares

- 1.
- 2.
- 3.

Actividades

- 1.
- 2.
- 3.

Sentimientos/ estados de ánimo

- 1.
- 2.
- 3.

Utilice esta información para **crear su caja de herramientas sin nicotina**. Preste atención a los activadores en su vida cotidiana. Practique estas estrategias para identificar **las que mejor le funcionan**. Siga **practicando estas estrategias** hasta que se conviertan en los hábitos saludables que desea para su vida sin nicotina.

¿CUÁNTA NICOTINA CONSUMO?

Mientras se prepara para **SU PLAN**, otra estrategia eficaz es **llevar un registro de su consumo de nicotina**. No se trata de juzgar, sino de **recopilar información** para elaborar un plan más inteligente, eficaz y personalizado.

La forma de hacer el seguimiento depende de cómo usted consume nicotina. **Si fuma cigarrillos**, querrá llevar un registro de cada cigarrillo que se fuma. Preste atención a la hora del día, dónde estaba, con quién estaba y cómo se sentía tanto antes como después de fumar. **Si utiliza otros productos** (vaporizador, rapé húmedo, bolsas), es recomendable llevar un registro del número de sesiones y la cantidad consumida. Preste atención a la duración de la sesión, a lo que estaba haciendo en ese momento (por ejemplo, conducir, navegar por Internet, ver la televisión), a lo que desencadenó la sesión (por ejemplo, aburrimiento, estrés, hábito) y a cómo se siente antes y después.

¿La meta? Identifique sus **activadores** más constantes y los **momentos más riesgosos del día**. Estos son datos que puede incorporar directamente a **SU PLAN**.

El seguimiento no consiste en alcanzar la perfección, sino en ser consciente.

ACTIVIDAD: REGISTRO DE SEGUIMIENTO

A continuación, se muestra un ejemplo de registro de seguimiento. Puede utilizar este formulario (encontrará copias adicionales en la **Referencia rápida** al final de esta guía) o crear uno propio.

No es necesario llevar un registro de su consumo de nicotina para siempre. Por lo general, una o dos semanas son suficientes para recopilar la información necesaria para elaborar su plan. A muchas personas les gusta llevar un registro, ya que les ayuda a tomar conciencia de un hábito que a menudo se realiza de forma inconsciente. Cuando se detiene para registrar su consumo de nicotina, tiene tiempo de aminorar el paso y preguntarse: “¿Realmente vale la pena?” Y una vez que su plan está en marcha, su registro de seguimiento se convierte en una herramienta valiosa para dos cosas: (1) detectar nuevos activadores a medida que aparecen, y (2) medir su progreso a lo largo del tiempo.

REGISTRO DE SEGUIMIENTO: CIGARRILLOS

HORA DEL DÍA	LUGAR	PERSONAS	SENTIMIENTO (ANTES)	SENTIMIENTO (DESPUÉS)

REGISTRO DE SEGUIMIENTO: OTROS PRODUCTOS DE NICOTINA O TABACO

¿CUÁNTO TIEMPO?	ACTIVIDAD	DESENCADENANTE	SENTIMIENTO (ANTES)	SENTIMIENTO (DESPUÉS)

¿CÓMO PUEDO CALCULAR MI CONSUMO DIARIO DE NICOTINA (PARA SABER CUÁNTA NRT DEBO USAR)?

CALCULE SU DOSIS DE NRT		
TIPO DE PRODUCTO	CÓMO CALCULAR	EJEMPLO
Cigarrillos	Número de cigarrillos × 1-2 mg por cigarrillo (utilice 1.5 para obtener un promedio rápido)	20 cigarrillos/día = 20-40 mg (promedio: 30 mg)
Cigarrillos electrónicos (ENDS)	% de nicotina × 10 × ml por cápsula/depósito = mg totales, dividir entre los días para terminar	3 % cápsula, 0.7 ml, dura 7 días: $3 \times 10 \times 0.7 = 210 \div 7 = 30 \text{ mg/día}$
Bolsas de nicotina	Nicotina por bolsa × número de bolsas al día	Bolsa de 6 mg × 20/día = 120 mg/día
Tabaco de mascar/rapé seco	Promedio de 144 mg por lata. Dividir entre los días de consumo	1 lata cada 2 días: $144 \div 2 = 72 \text{ mg/día}$

¿CÓMO ELIJO LA DOSIS INICIAL DE NRT?		
SI USTED CONSUME...	COMIENCE CON ESTO	NOTAS
Aproximadamente 1 paquete al día	Parche de 21 mg	Añada goma de mascar/pastillas si sigue teniendo antojos
Menos de 1 paquete al día	Parche de 14 mg	Ajústelo según sea necesario en función de los antojos o los efectos secundarios
Fuertes antojos, incluso con el parche	Parche + goma de mascar/pastillas	Utilice goma de mascar/pastillas durante los momentos de estrés o cuando surjan los desencadenantes
Se siente nervioso o enfermo con el parche	Pruebe con una dosis más baja	Reduzca a 14 mg o 7 mg, dependiendo de la dosis inicial

Sugerencias para usar goma de mascar y pastillas

- ↳ La nicotina se absorbe a través de la mejilla y la encía, por lo que no se debe masticar ni chupar la goma de mascar o la pastilla como si fuera un caramelo. En su lugar, debe colocarse entre la mejilla y la encía, no debajo de la lengua.
- ↳ Tarda unos **20 minutos** en hacer efecto, así que úselos **antes** de que sienta un antojo o tenga un desencadenante.
- ↳ Espere después de comer o beber (especialmente bebidas ácidas como café o refrescos) antes de usar la goma de mascar o las pastillas.

Sugerencias para usar el parche

- ↳ Nunca corte un parche por la mitad, ya que no funcionará correctamente.
- ↳ Coloque el parche en un lugar diferente cada día. Puede colocarlo en cualquier lugar entre el cuello y la cintura, pero evite las zonas que puedan rozarse o irritarse, como aquellas en contacto con el cinturón de seguridad.
- ↳ Si su piel sigue reaccionando, pruebe con otra marca; puede que sea el adhesivo, y no la nicotina, lo que esté causando el problema.

¿CUÁLES SON MIS PUNTOS FUERTES Y RECURSOS QUE ME AYUDARÁN A VIVIR SIN NICOTINA?

ACTIVIDAD: MIS PUNTOS FUERTES

Sus puntos fuertes son sus **recursos internos**. Pueden ser cosas que conoce, cosas que puede hacer o incluso rasgos de su personalidad. De la lista siguiente, ¿qué puntos fuertes reconoce en usted?

- | | |
|--|--|
| ☐ Un espíritu aventurero | ☐ Saber a quién puedo acudir en busca de ayuda |
| ☐ Determinación (o “ser persistente”) | ☐ Ser consciente de mis activadores |
| ☐ Estar dispuesto a probar cosas nuevas | ☐ Saber por qué estoy comprometido con una vida saludable |
| ☐ Un profundo amor por mi familia | ☐ Tener una visión clara de mi vida sin nicotina |
| ☐ Dedicación a una misión espiritual | |
| ☐ Aficiones y actividades que disfruto | |

Ahora, dedique unos minutos a escribir todos los puntos fuertes que se le ocurran. También puede pedir a sus amigos, familiares o compañeros de trabajo que le den su opinión. Es posible que vean en usted puntos fuertes que usted quizá nunca había notado.

DESARROLLE NUEVOS PUNTOS FUERTES (Y MEJORE LOS QUE YA POSEE)

Aunque algunos puntos fuertes son innatos, como los aspectos de nuestra personalidad, la mayoría se desarrollan mediante el aprendizaje y la práctica. ¿La buena noticia? Muchas de las habilidades que ya tiene se pueden perfeccionar y mejorar. A continuación, se presentan algunas habilidades que le ayudarán en su camino hacia una vida sin nicotina.

Aprenda nuevos pasatiempos. Una de las mayores sorpresas para muchas personas es lo aburridas que se sienten al dejar de consumir nicotina. Empiece a explorar nuevos pasatiempos ahora mismo, ya sea probar un proyecto creativo, aprender a tocar un instrumento nuevo o practicar un deporte nuevo.

Diario personal. Escribir es una forma muy eficaz de pasar el tiempo y reducir el estrés. A veces, basta con sacar los pensamientos de la cabeza y plasmarlos en un papel (o en una aplicación de notas) para acallar el ruido. Este hábito puede ayudarle tanto a ocupar su tiempo como a manejar sus emociones.

Prácticas de atención plena y relajación. Técnicas sencillas como la respiración profunda, la meditación consciente o la visualización guiada se pueden realizar en cualquier lugar, sin necesidad de equipo. Estas prácticas no solo le ayudan a relajarse, sino que también le mantienen centrado y enfocado en el motivo por el que se embarcó en este camino. Incluso cinco minutos de respiración consciente pueden reducir su frecuencia cardíaca y disminuir las hormonas del estrés, como el cortisol.

Replantee sus pensamientos. Esta es quizá la habilidad más poderosa de esta lista, el replanteamiento le ayuda a desafiar los pensamientos inútiles o distorsionados que pueden desviarle de su camino. Todos tenemos estos pensamientos, lo que importa es cómo respondemos a ellos. Aquí hay algunos pensamientos inútiles comunes a los que hay que prestar atención:

- ↳ **Catastrofismo** – Cuando usted espera el peor resultado posible.
Ejemplo: “Tuve un desliz y consumí nicotina después de dos semanas; mi pareja me va a abandonar”.
- ↳ **Pensar que es todo o nada** – Cuando ve todo como blanco y negro, sin espacio para el gris.
Ejemplo: “Me he fumado un cigarrillo. Soy un fracaso total. Mejor me fumo el paquete entero”.
- ↳ **Magnificación o minimización** – Cuando exagera las cosas o desestima el avance.
Ejemplo: “Solo aguanté dos días sin vapear. Es patético. ¿Por qué lo intento siquiera?”.
- ↳ **Afirmaciones con “debería”** – Cuando se impone expectativas rígidas y poco realistas.
Ejemplo: “Dejarlo no debería ser tan difícil. Seguramente soy débil”.

ACTIVIDAD: ¡DETÉCTELO! ¡COMPRUÉBELO! ¡CÁMBIELO!

Los pensamientos inútiles o inexactos pueden socavar silenciosamente su progreso hacia una vida sin nicotina. Pero con un poco de práctica, puede aprender a detectarlos, cuestionarlos y cambiarlos. Así es como se hace:

Paso 1: Detéctelo

El primer paso es tomar conciencia. Observe cómo se “habla” a sí mismo, especialmente cuando las cosas se ponen difíciles. Preste atención a su diálogo interior y a cómo su mente etiqueta las dificultades o los antojos. Si puede, anote estos pensamientos. A veces, el simple hecho de verlos en papel ayuda a aclarar las ideas.

Paso 2: Compruébelo

A continuación, cuestione el pensamiento. ¿Es realmente cierto? Hágase estas preguntas. ¿Este pensamiento se ajusta a los hechos de la situación? ¿Estoy siendo demasiado crítico conmigo mismo o con los demás? ¿Este pensamiento me parece extremo o exagerado? ¿Cómo me hace sentir este pensamiento?

La meta es analizar el pensamiento de la forma más clara y justa posible. A veces, lo que parece cierto al principio no tiene sentido cuando lo piensa más detenidamente.

Paso 3: Cámbielo

Una vez que haya detectado y analizado un pensamiento y haya determinado que no es útil ni cierto, ¡felicidades! Es un gran paso para ser más consciente de usted mismo. El último paso es cambiar el pensamiento por otro que le haga sentir mejor y se ajuste más a la situación.

¡Ahora tiene la oportunidad de intentarlo! A continuación, encontrará un ejercicio mental titulado “Detéctelo, compruébelo, cámbielo”. Lea los ejemplos y practique con dos creados por usted.

¡DETÉCTELO!	¡COMPRUÉBELO!	¡CÁMBIELO!
“Acabo de volver a la nicotina después de haberla dejado durante dos semanas. Mi pareja se va a enfadar mucho, me va a dejar”.	Esto parece extremo e inexacto. Catastrofismo.	“Estoy decepcionado por haber vuelto a consumir nicotina, pero puedo volver a empezar. Mi pareja quizá se sienta decepcionada, pero siempre me ha apoyado”.
“Dejar las bolsas de nicotina no debería ser tan difícil. Seguramente soy muy débil”.	Esto parece especialmente crítico. Me hace sentir deprimido. Afirmación con “debería”.	“Ha sido difícil dejarlo, y sé que mucha gente lucha por dejarlo y finalmente lo consigue. Estoy esforzándome mucho. Solo tengo que perseverar”.

Como puede ver, este tipo de pensamientos puede salirse de control rápidamente y llevarlo a repetir el mismo comportamiento (como consumir nicotina) por el que se siente mal. Por eso es útil reemplazar esos pensamientos negativos por otros más realistas, que le permitan ser amable consigo mismo e intentarlo de nuevo después de un revés. ¡Detéctelo! ¡Compruébelo! ¡Cámbielo!

MIS RECURSOS

Mientras trabaja en su plan para vivir sin nicotina, es útil saber de dónde provendrá su apoyo. Estos apoyos se denominan recursos: personas, lugares y elementos externos a usted a las que puede recurrir cuando necesite ayuda, orientación o motivación.

Hay dos tipos de recursos que pueden ayudarle en su camino hacia una vida sin nicotina.

1. **Recursos basados en evidencia.** Se trata de estrategias y herramientas que, según las investigaciones, han demostrado ser eficaces para la mayoría de las personas. Entre estos se incluyen:
 - ↳ Terapias de reemplazo de nicotina de venta libre (parches, goma de mascar, pastillas)
 - ↳ Terapia de reemplazo de nicotina con receta médica (aerosol nasal)
 - ↳ Medicamentos recetados (como vareniclina o bupropión)
 - ↳ Asesoramiento u orientación
 - ↳ Grupos de apoyo
 - ↳ Aplicaciones para teléfonos inteligentes y líneas de ayuda respaldadas por la ciencia
2. **Recursos personales o individuales.** Estas estrategias pueden no estar probadas científicamente, pero a usted le funcionan. Quizás sean nuevos hábitos saludables que ha adoptado o que desea empezar a adoptar, o formas que ha encontrado para lidiar con sus activadores. Algunos ejemplos son:
 - ↳ Un gimnasio o un sendero para caminatas favoritos
 - ↳ Amigos o familiares que le animan
 - ↳ Prácticas espirituales o religiosas
 - ↳ Pasatiempos que le ayudan a relajarse o concentrarse (por ejemplo, carpintería, pintura, música)
 - ↳ Una cafetería favorita donde no asocie el espacio con el consumo de nicotina

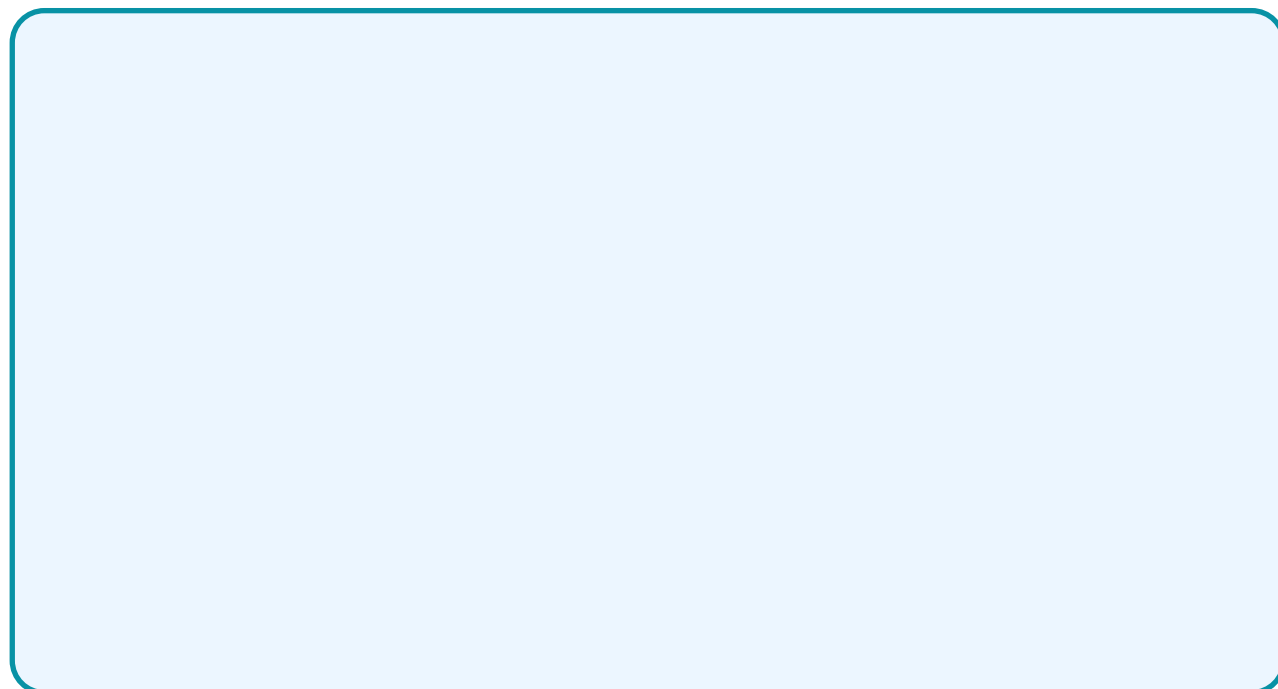
RECORDATORIO: Usted puede ser elegible para recibir terapia de reemplazo de nicotina gratis a través de Colorado QuitLine. Para más información, llame al (800) QUIT-NOW o visite www.coquitline.org.



ACTIVIDAD: MIS RECURSOS SIN NICOTINA

Piense en las **personas, lugares y cosas** que pueden apoyarle mientras sigue su plan para vivir sin nicotina. Piense en cómo estos recursos pueden relacionarse con los **puntos fuertes** que ha enumerado anteriormente. Por ejemplo, si uno de sus puntos fuertes es mantenerse activo, tener acceso a un gimnasio o a un sendero para caminatas es un gran recurso.

No tiene por qué limitarse solo a personas y lugares. ¡Todo lo que le ayude a triunfar cuenta!



¿Qué recursos basados en la evidencia puedo utilizar en mi camino hacia una vida sin nicotina?

Existen dos recursos principales basados en la evidencia que pueden ayudarle en su camino hacia una vida sin nicotina.

- ↳ **Medicamentos para dejar la nicotina aprobados por la FDA.** Entre ellos se incluyen las terapias de reemplazo de nicotina de venta libre (parches, goma de mascar, pastillas) y los medicamentos sin nicotina, además de los aerosoles nasales con nicotina recetados por un profesional de la salud.
- ↳ **Asesoramiento y orientación.** El apoyo profesional que puede ayudarle a desarrollar estrategias, controlar los antojos y mantener la motivación.

Se ha demostrado que ambos enfoques funcionan para muchas personas diferentes, independientemente de su sexo, género, origen étnico, edad o antecedentes. Si bien la medicación ni la terapia funcionan siempre por sí solas, el uso combinado de ambas ofrece las mejores posibilidades de dejar de fumar, a menudo duplicando con creces dichas probabilidades.

Asesoramiento y orientación sobre el tabaco: Apoyo personalizado para dejar la nicotina

¿Qué es el asesoramiento sobre el tabaco?

Es una versión más personalizada y detallada de los pasos que se describen en esta guía. Usted y su asesor exploran su historial con la nicotina, sus patrones de consumo, activadores, puntos fuertes y recursos. Juntos pueden crear y seguir un plan personalizado sin nicotina diseñado especialmente para usted.

¿Por qué debería considerar el asesoramiento si tengo esta guía?

La orientación o el asesoramiento le brindan apoyo personal en tiempo real. Un orientador o un asesor puede celebrar sus éxitos, ayudarlo después de un tropiezo y trabajar con usted para averiguar qué sucedió, de modo que esté mejor preparado la próxima vez.

¿Cuáles son los diferentes tipos de asesoramiento y orientación?

Grupos de apoyo. Grupos locales, a menudo organizados por departamentos de salud pública, hospitales u organizaciones de salud conductual

Nicotina Anónimos (Nicotine Anonymous). Apoyo entre pares en línea y por teléfono con personas que ya han dejado de consumir nicotina

Ayuda profesional. Psicólogos, terapeutas, asesores o especialistas en adicciones, a menudo cubiertos por el seguro u disponibles a través de Programas de Asistencia al Empleado (EAP)

Recursos específicos para militares y veteranos. Asesoramiento personalizado en grupo, por teléfono o individual a través de los servicios de salud militares o la Administración de Salud de Veteranos (incluida una línea telefónica dedicada para dejar de fumar)

Asistencia telefónica y por Internet

- ↳ **Colorado QuitLine.** Ofrece orientación gratis por teléfono, chat y mensajes, además de NRT (parches, pastillas y goma de mascar de nicotina) aprobadas por la FDA. La línea QuitLine también ofrece un programa en línea que se puede seguir al ritmo que cada uno desee
- ↳ **My Life, My Quit (MLMQ).** Apoyo específico para jóvenes de entre 12 y 17 años, por teléfono, chat y mensajes

Consulte la **Referencia rápida** al final de esta guía para conocer más recursos.

ACTIVIDAD: *MI PLAN INICIAL*

Nombre de mi plan inicial



Mis principales razones para llevar una vida sin nicotina

Meta o día inicial

Las primeras dos semanas

Mi meta es...

Activadores

Estrategias

Herramientas/recursos

De dos a cuatro semanas

Mi meta es...

Activadores

Estrategias

Herramientas/recursos

Parte 3: Lleve a cabo su plan

Su día inicial realmente comienza unos días, o incluso unas semanas, antes. Cuanto más practique y se prepare para su **día inicial**, mejor irá todo.

¿QUÉ ES UN DÍA DE PRÁCTICA? ¿POR QUÉ QUIERO HACERLO?

Recomendamos tener al menos un **día de práctica**, y más si es posible. Muchas personas no dejan la nicotina por completo en su día inicial. En cambio, es más frecuente:

1. Empezar a tomar medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA
2. Reducir el consumo de nicotina (por ejemplo, pasar de 20 cigarrillos a 15)
3. O hacer ambas cosas

En su día de práctica, intente pasar 24 horas sin consumir nicotina. La meta no es solo mantenerse libre de nicotina durante todo el día, **sino aprender**:

- ↳ ¿Qué retos son los más difíciles en el primer día?
- ↳ ¿Qué activadores (o desencadenantes) le dan más deseos de consumir nicotina?
- ↳ ¿Qué momentos del día son los más difíciles?

Si tiene un desliz durante su día de práctica, no se preocupe, ese es el objetivo de la práctica. Un desliz o una dificultad pueden enseñarle mucho sobre dónde están sus desafíos. Revise las estrategias de su caja de herramientas sin nicotina y haga los cambios necesarios según lo que ha aprendido. Esto le ayudará a prepararse para su **día inicial**.

¿QUÉ DEBO HACER EL DÍA PREVIO A MI DÍA INICIAL?

Le sugerimos que busque una forma significativa de marcar el inicio de su plan. Esto puede hacer que el momento se sienta más importante y darle un impulso mental y una mayor sensación de compromiso. A continuación le ofrecemos algunas ideas, pero siéntase libre de elegir, o incluso crear, la que más le represente.

- ↳ Organice una ceremonia de despedida para su último paquete, cápsula, pipa u otro producto de nicotina.
- ↳ Limpie su casa y su auto para deshacerse de cualquier olor, ceniza o recuerdo persistente.
- ↳ Plante un árbol o empiece un jardín para simbolizar su nuevo comienzo.
- ↳ Intente una “ceremonia de respiración”: siéntese en silencio y respire profundamente, piense para sí mismo: “Estas son mis respiraciones claras. Respiro por la vida”.
- ↳ Escriba una carta de despedida para dejar la nicotina y seguir adelante.

ACTIVIDAD: CARTA DE DESPEDIDA

Escriba una carta a su yo del pasado, la versión de usted que consumía nicotina. Agradézcale lo que la nicotina le proporcionó, como alivio del estrés, momentos sociales o consuelo. **Sea amable** y comprensivo, y explique también por qué ese estilo de vida no se encaja con quién es ahora ni con la persona en la que quiere convertirse.

Puede guardar la carta para leerla más tarde o quemarla en un momento de tranquilidad y silencio. (O bailar después, ¡es su ceremonia!)

OTROS PREPARATIVOS

No vamos a andarnos con rodeos: la primera semana puede ser dura. Pero prepararse con antelación puede marcar una gran diferencia.

- ↳ **Prepare las comidas con antelación.** Intente preparar comidas para la primera o segunda semana. Las comidas balanceadas y listas para llevar pueden reducir el estrés y ayudarle a evitar los refrigerios o la comida rápida. Estas comidas rápidas pueden desencadenar picos de dopamina y antojos de nicotina. También pueden dejarle con hambre más tarde, lo que puede hacer que dejar de fumar sea más difícil.
- ↳ **Aborde las tareas del hogar temprano.** Realice todas las tareas del grupo familiar que pueda antes del día inicial, idealmente el fin de semana anterior. Pida ayuda o comparta la carga si puede. Este apoyo adicional es solo para los primeros días, cuando las cosas parecen más difíciles.
- ↳ **Esté atento al estrés y al aburrimiento.** Estos momentos pueden aumentar las posibilidades de un desliz. Procure mantenerse ocupado con cosas que apoyen su meta: actividades que mantengan sus manos y su mente concentradas y le ayuden a sentirse orgulloso de sus progresos.

ES MI DÍA INICIAL. ¿QUÉ TENGO QUE HACER?

Si ya ha realizado la planificación y ha completado la plantilla del plan inicial, lo único que le queda por hacer en el día inicial es seguir las acciones que ha enumerado. Pero incluso con un buen plan, es útil estar preparado para afrontar el día con confianza.



ACTIVIDAD: LISTA DE VERIFICACIÓN PARA MI DÍA INICIAL

Utilice esta lista de verificación como ayuda para prepararse, pero no dude en añadir cualquier cosa que se ajuste a su plan personal.

Revise su plan

- ☐ Lea su plan inicial y los puntos de acción
- ☐ Recuérdesse a sí mismo por qué está haciendo esto: examine sus principales razones

Prepare sus herramientas

- ☐ Tenga a mano su caja de herramientas sin nicotina
- ☐ Tenga preparadas sus estrategias de afrontamiento (caramelos de menta, goma de mascar, una pelota antiestrés, un diario, etc.)
- ☐ Use ayudas para dejar de fumar (como parches o pastillas)

Elimine las tentaciones y controle los activadores (o desencadenantes)

- ☐ Evite a las personas, los lugares, las actividades y los sentimientos o estados de ánimo que son sus activadores
- ☐ Practique las estrategias que ha elegido para controlar sus activadores
- ☐ Observe los nuevos activadores que aparecen y añádalos a su plan

Cuide su cuerpo

- ☐ Desayune bien
- ☐ Prepare refrigerios y bebidas saludables (¡el agua es fundamental!)
- ☐ Planifique un breve paseo o una pausa para estirarse

Busque apoyo

- ☐ Reúnase con un amigo o un compañero de apoyo que sepa que es su día inicial
- ☐ Si tiene dificultades, póngase en contacto con alguien de su equipo de apoyo

Aproveche su tiempo

- ☐ Manténgase ocupado con tareas sencillas o actividades divertidas
- ☐ Si puede, evite el aburrimiento o las situaciones estresantes

Sea amable consigo mismo

- ☐ Espere cierto malestar, es normal
- ☐ Hable consigo mismo con paciencia, no con presión
- ☐ Celebre las pequeñas victorias (como superar un antojo)

Haga una revisión al final del día

- ☐ Reflexione: ¿Qué salió bien? ¿Qué fue difícil?
- ☐ Anótelo o cuénteselo a alguien
- ☐ Recuérdeselo a sí mismo: ¡Ha superado su día inicial!

Parte 4: Su vida sin nicotina

¡**Felicidades!** Ha superado su día inicial y ha dado un gran paso hacia una vida sin nicotina. Ahora, repasemos algunas estrategias que le ayudarán a mantenerse sin nicotina desde hoy.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE LAS DOS PRIMERAS SEMANAS?

Para muchas personas, las primeras semanas sin nicotina son las más difíciles. Pero su cuerpo y su cerebro pueden adaptarse; este proceso de reaprendizaje suele durar mucho menos que los años que haya pasado consumiendo nicotina.

Los síntomas de abstinencia de la nicotina pueden empezar tan pronto como dos horas después del último consumo. Suelen alcanzar su punto máximo entre uno y tres días y desaparecer en un plazo de dos a cuatro semanas. Algunos antojos o síntomas leves pueden durar más tiempo, pero suelen ser más fáciles de controlar a medida que transcurre el tiempo.

¿Sabía usted que...?

Los medicamentos para tratar la dependencia de la nicotina pueden ayudar a reducir los síntomas de abstinencia y facilitar el abandono del hábito. Pero si está utilizando una terapia de reemplazo de nicotina (NRT, en inglés) y sigue sintiendo síntomas intensos, quizá sea el momento de ajustar su tratamiento.

Compruebe las instrucciones y pregúntese:

1. ¿Estoy utilizando mi medicamento de la forma correcta?

Si no es así, es posible que no funcione bien, e incluso podría provocar efectos secundarios.

2. ¿Estoy tomando la dosis adecuada?

Muchas personas no utilizan suficiente NRT para aliviar completamente la abstinencia, y podrían incluso sufrir efectos secundarios.

Si no está seguro, hable con su proveedor de atención médica, llame al **(800) QUIT-NOW** o visite www.coquitline.org.

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO DEBO EVITAR LOS ACTIVADORES DE ALTO RIESGO?

Como ya se ha mencionado, en las primeras fases del abandono de la nicotina es cuando se es más vulnerable. La mayoría de las recaídas ocurren en los primeros 30 días, especialmente durante las dos primeras semanas. Si consigue superar este período, sus posibilidades de mantenerse sin nicotina a largo plazo aumentarán mucho. Por eso es tan importante **mantenerse concentrado** y preparado desde el principio.

Al principio, sus principales estrategias deben consistir en evitar y eliminar los activadores. Pero con el tiempo, necesitará enfrentarse a estos desencadenantes. Ahí es donde ayuda la exposición gradual: enfrentarse a los activadores en pequeños pasos planificados enseña al cerebro a dejar de relacionarlos con la nicotina. Esto hace que, con el tiempo, se sientan menos potentes.



Incluso el antojo más fuerte de consumir nicotina suele desaparecer en 5 o 10 minutos. Si no sabe qué hacer en ese momento, simplemente espere a que pase el antojo poniendo un temporizador o distrayéndose con alguna actividad. Cada vez que resiste un antojo, su cerebro crea nuevas conexiones que le permiten superar más fácilmente el siguiente antojo.

Algunos de los principales activadores son otras drogas, como la cafeína, que pueden aumentar las ganas de fumar. Las situaciones sociales que no se pueden evitar, como los acontecimientos familiares, también pueden ser difíciles, sobre todo si otras personas consumen nicotina.

Para prepararse, pida apoyo a familiares o amigos que no consumen nicotina. Tener aliados puede marcar una gran diferencia.

¿CÓMO PUEDO PREMIARME POR NO CONSUMIR NICOTINA?

Cada hora, día y semana que pase sin nicotina es un gran hito. Celebre sus progresos con recompensas saludables que le ayuden a mantenerse motivado y centrado en sus metas. Elija premios o recompensas que sean significativos para usted. Aquí tiene algunas ideas:

- ↳ Cómprase algo especial
- ↳ Asista a un evento que podría resultarle más difícil si aún consumiera nicotina, como un partido de baloncesto
- ↳ Intente realizar un nuevo deporte o actividad física
- ↳ Ahorre el dinero que habría gastado en nicotina
- ↳ Planee un viaje o una escapada divertida



¿QUÉ ME AYUDARÁ A VIVIR SIN NICOTINA?



Mantenerse sin nicotina requiere esfuerzo, incluso después de las primeras semanas. Los antojos pueden desaparecer, pero el estrés, las rutinas y los desencadenantes inesperados pueden seguir poniendo en peligro sus progresos. Por eso es útil contar con estrategias a largo plazo en las que pueda confiar para proteger su decisión de dejar la nicotina y apoyar una nueva vida más sana.

Se necesitan unas tres semanas para crear un nuevo hábito. Aprender a pasar el día sin nicotina es uno de ellos. Con el tiempo, empezará a parecerle más natural y automático.

- ↳ **Mantenga visible su POR QUÉ.** Coloque sus razones para dejar la nicotina en un lugar visible: en su teléfono, espejo o refrigerador.
- ↳ **Evite situaciones de alto riesgo.** Manténgase alejado de las personas, lugares o actividades que le inciten a consumir nicotina, especialmente en momentos de estrés.
- ↳ **Desarrolle nuevas rutinas.** Sustituya los viejos hábitos por otros saludables, como caminar después de las comidas, usar goma de mascar o escribir en un diario.
- ↳ **Manténgase activo.** El movimiento regular (incluso el ejercicio ligero) ayuda a reducir el estrés y los antojos.
- ↳ **Maneje el estrés de forma saludable.** Intente realizar ejercicios de respiración, meditación, practique nuevos pasatiempos o converse con su equipo de apoyo.
- ↳ **Prémiese con regularidad.** Fijese metas pequeñas y celébre las. Utilice el dinero que ahorra al no comprar nicotina para algo que le guste.
- ↳ **Esté preparado para los reveses.** Si surge un antojo o tiene un desliz, no se rinda. Reflexione, ajuste y vuelva a encarrilarse.
- ↳ **Siga utilizando el apoyo.** Consulte con un asesor, un grupo de apoyo o una línea de ayuda para dejar la nicotina en **(800) QUIT-NOW** o en www.coquitline.org cuando sea necesario.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR UNA VEZ QUE HAYA COMPLETADO MI PLAN INICIAL?

Para muchas personas, la fase de mantenimiento, después de haber completado el plan inicial, puede resultar más difícil que los primeros días después de dejar la nicotina. Durante la ejecución del plan, cada semana traía nuevos retos y pequeñas victorias. Se sentía activo y motivador.

Pero en el mantenimiento, las rutinas ya están establecidas y el apoyo de los demás puede disminuir. Sin esas recompensas sociales, mantener la motivación puede ser más difícil. Por eso es útil hacer una pausa de vez en cuando para **reconocer lo que ha logrado**, lo que va bien y los objetivos que aún le quedan por alcanzar.

Siga premiándose. Incluso las cosas sencillas, como ir al cine, pueden resultar significativas. Ahora puede disfrutar de toda la película sin necesidad de hacer una pausa para consumir nicotina, lo cual es un verdadero progreso.

¿CÓMO ME RECUPERO DE UN DESLIZ, UN TROPIEZO O UNA RECAÍDA?

Los deslices o tropiezos se producen cuando se rompe la racha sin nicotina al consumir un cigarrillo, un cigarrillo electrónico, rapé húmedo u otro producto con nicotina. El mayor riesgo de un desliz es que puede llevar a una recaída, es decir, a volver por completo al consumo habitual. Una de las mejores maneras de mantenerse libre de nicotina es evitar recaídas desde el principio.

ESTRATEGIAS PARA EVITAR RECAÍDAS

- ↳ Tenga en cuenta sus factores activadores y planifique con antelación las situaciones de alto riesgo.
- ↳ Recuérdesse a sí mismo por qué decidió dejar de fumar y qué beneficios ha notado hasta ahora.
- ↳ Comparta sus objetivos con su familia, amigos u otras personas que le apoyan.
- ↳ Utilice estrategias saludables para manejar el estrés.
- ↳ Averigüe qué causó la recaída y elabore un plan para manejarla de manera diferente la próxima vez.

A CONTINUACIÓN, LE INDICAMOS CÓMO VOLVER A ENCARRILARSE DESPUÉS DE UN DESLIZ O UNA RECAÍDA:

- ↳ **No se deje llevar por la culpa.** Un tropiezo no borra su progreso. Aprenda de él y siga adelante.
- ↳ **Cuénteselo a alguien de su confianza.** Hablar con una persona comprensiva puede aliviar la vergüenza y ayudarlo a reenfocarse.
- ↳ **Anote lo que sucedió.** Dedique unos minutos a anotar qué lo llevó a cometer el desliz: qué sintió, dónde estaba, con quién estaba.
- ↳ **Identifique el desencadenante.** ¿Fue el estrés, el aburrimiento, la presión social, el alcohol o algo más?
- ↳ **Actualice su plan.** Añada nuevas estrategias o recordatorios le puedan servir si se enfrenta a una situación similar en el futuro.
- ↳ **Reconsidere sus razones para dejar la nicotina.** Lea su lista de beneficios o mire una foto o un mensaje que le mantenga motivado.
- ↳ **Practique un reinicio rápido.** Dé un pequeño paseo, respire profundamente o beba un vaso de agua para romper el momento y restablecer su estado mental.
- ↳ **Use sus herramientas.** Saque algo de su caja de herramientas sin nicotina, utilice su estrategia STARTS y ¡Detéctelo! ¡Compruébelo! ¡Cámbielo!
- ↳ **Vuelva a centrarse en su próximo hito.** Ya sea una hora, un día o una semana, fíjese una meta pequeña y alcanzable y trabaje para lograrla.

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LAS RECAÍDAS (VOLVER A CONSUMIR)

Si ha vuelto a consumir nicotina de forma habitual, es posible que se sienta frustrado, desanimado o inseguro sobre si podrá dejarlo definitivamente. Estos sentimientos son completamente normales. La mayoría de las personas lo intentan varias veces antes de dejarlo definitivamente, y la mayoría lo consigue. Con compromiso y perseverancia, usted también puede hacerlo.

A CONTINUACIÓN, LE INDICAMOS CÓMO VOLVER A ENCARRILARSE DESPUÉS DE UNA RECAÍDA:

- ↳ **Vuelva a conectar con sus motivos.** ¿Por qué desea vivir sin nicotina? ¿Han cambiado o se han reforzado sus motivos?
- ↳ **Revise su plan inicial.** ¿Qué funcionó bien? ¿Qué no funcionó? ¿Qué haría de manera diferente la próxima vez?
- ↳ **Elija un nuevo día inicial.** Es natural dudar después de un tropiezo. Pero cada intento le acerca más al éxito. Cada intento le enseña algo nuevo.
- ↳ **Escríbele una carta a su “futuro yo”.** Úsela para animarse y explicarse por qué es importante dejar de fumar. Léala siempre que necesite recordar sus metas.

¿QUÉ BENEFICIOS HE NOTADO DESDE QUE DEJÉ LA NICOTINA?

- | | |
|--|--|
| ☐ Tengo más energía | ☐ Toso menos o nada |
| ☐ Respiro con mayor facilidad | ☐ Me siento menos ansioso |
| ☐ Siento que tengo más control sobre mi vida | ☐ Pienso con mayor claridad |
| ☐ Mi sentido del gusto y del olfato ha mejorado | ☐ No necesito planificar mi día en función de la nicotina |
| ☐ Me siento más seguro | ☐ Soy un buen ejemplo para mi familia o comunidad |
| ☐ Las personas que me apoyan están orgullosas | ☐ Tengo más tiempo para las cosas que disfruto |
| ☐ Huelo mejor | ☐ Otro: _____ |
| ☐ Duermo mejor | ☐ Otro: _____ |
| ☐ Ahorro dinero | ☐ Otro: _____ |
| ☐ Mi piel tiene un aspecto más saludable | |

Dejar la nicotina no es fácil, pero es una de las mejores decisiones que puede tomar por su salud, su futuro y su sentido del control. Independientemente de que haya tenido recaídas, tropiezos o un progreso constante, cada paso cuenta. Siga esforzándose por usted mismo. Utilice las herramientas que le resulten útiles, busque ayuda cuando la necesite y recuerde: este es su camino y **usted tiene lo necesario para seguir adelante.**



Referencia rápida

REGISTRO DE SEGUIMIENTO: CIGARRILLOS

[illegible]

REGISTRO DE SEGUIMIENTO: OTROS PRODUCTOS DE NICOTINA O TABACO

[illegible]

RECURSOS PARA DEJAR LA NICOTINA

Hay muchos recursos disponibles para ayudarle a llevar una vida sin nicotina. A continuación, se incluye una lista de recursos.

Colorado QuitLine. Colorado QuitLine está diseñado para los habitantes de Colorado, por habitantes de Colorado, y está disponible en inglés y español. Puede acceder a orientación gratis (programa telefónico o programa en línea), información y puede ser elegible para recibir medicamentos gratis para el tratamiento para dejar la nicotina. Los recursos están disponibles los 7 días de la semana, las 24 horas del día. Para más información, llame al (800) QUIT-NOW o visite www.coquitline.org

My Life My Quit. My Life My Quit es un programa de texto y en línea diseñado para jóvenes que consumen nicotina y productos de tabaco, disponible en inglés y español. Para más información, visite www.mylifemyquit.com

Baby & Me - Tobacco Free. Baby & Me - Tobacco Free es un programa para dejar de fumar dirigido a madres embarazadas. Ofrece asesoramiento y cupones gratuitos para pañales y toallitas húmedas. Para más información, visite <https://babyandmetobaccofree.org/>

Programas para veteranos militares. Los recursos para el tratamiento de la nicotina de VA están disponibles para los veteranos militares en inglés y español. Los recursos incluyen una línea telefónica de ayuda (disponible de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora de la montaña), un programa de mensajes de texto y una aplicación para teléfonos inteligentes. Para más información, llame a la línea de atención para dejar la nicotina al (855) QUIT-VET o visite www.veterans.smokefree.gov

Programas Smokefree. Smokefree ofrece información y programas en línea, mensajes de texto, aplicaciones para teléfonos inteligentes, chat y asistencia telefónica con información personalizada para personas de grupos específicos (mujeres y embarazadas, adolescentes y jóvenes, y veteranos) en inglés y español. Para más información, visite <https://smokefree.gov/>

Asian Smokers' Quitline. La línea de ayuda Asian Smokers' Quitline ofrece materiales de autoayuda en cantonés, mandarín, coreano y vietnamita. Para más información, visite <https://www.asiansmokersquitline.org/>

American Indian Commercial Tobacco Program. El Programa American Indian Commercial Tobacco ofrece apoyo por teléfono, en línea, o combinando ambos, en inglés y español.. Para más información, llame al (855) 5AI-QUIT o visite <https://aiquitline.com/>

Aplicaciones de meditación y relajación para teléfonos inteligentes

- ☐ **Breathe2Relax** (gratis) disponible en <https://www.militaryonesource.mil/resources/mobile-apps/breathe2relax/>
- ☐ Orientador de conciencia plena (gratis) disponible en <https://mobile.va.gov/app/mindfulness-coach>



La guía Breathe Easy Colorado fue desarrollada por el Programa de Salud Mental y Bienestar de la Facultad de Medicina, Campus Médico Anschutz de la Universidad de Colorado (School of Medicine, University of Colorado Anschutz Medical Campus)

Agosto de 2025

Jim Pavlik, MA
Cynthia W. Morris, PsyD
Ashley Kayser, MS
Chad D. Morris, PhD
Eleni Romano, PhD

Para más información sobre esta guía, póngase en contacto con:

Behavioral Health and Wellness Program
University of Colorado Anschutz Medical Campus
1890 North Revere Court
Mail Stop F478
Aurora, Colorado 80045

Teléfono: 303.724.3713

Correo electrónico: bh.wellness@ucdenver.edu

Sitio web: www.bhwellness.org

Agradecimientos:

Este proyecto ha sido posible gracias al financiamiento proporcionado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (CDPHE).

Cita sugerida:

Pavlik J, Morris CW, Kayser A, Morris CD, Romano E (2025). Breathe Easy Colorado: Una guía para un futuro sin nicotina. Programa de Salud Mental y Bienestar.