Consejos para reducir el tabaquismo o el vapeo

Reducir el consumo de cigarrillos o vapeadores es un paso fundamental para lograr dejar de fumar.
Esto puede ayudarle a conocer mejor sus comportamientos, desarrollar confianza y sentirse más preparado para su intento de dejar el hábito.

Un asesor para dejar de fumar capacitado puede ayudarle a crear un plan personalizado para dejar de fumar o reducir el consumo.
Llame al 1-877-455-2233 o acuda a nuestro chat en vivo para comunicarse con un asesor para dejar de fumar.

¡COMENCEMOS!

1. Haga un seguimiento de su consumo (cigarrillo o vapeador)

- Registre su consumo de cigarrillo o vapeador durante unos días (consulte la página posterior).
- Observe qué sucede y identifique qué momentos le resultan más fáciles o difíciles de evitar.

2. Establezca objetivos para reducir el consumo de cigarrillo o vapeador

Formas de reducir el consumo:

- Reducir la cantidad de veces que fuma o vapea cada semana
- Retrasar su primer cigarrillo o vapeo del día
- Fumar solo medio cigarrillo a la vez
- Dejar pasar más tiempo entre cada sesión
- Utilizar productos con menor concentración de nicotina
- Limitar los lugares donde fuma o vapea (p. ej.: solo al aire libre, nunca en casa ni en el auto).

Por ejemplo: Si actualmente fuma 10 cigarrillos al día, su objetivo podría ser fumar uno menos cada semana hasta llegar a cero en 10 semanas.

3. Planifique cómo manejar los antojos

- Utilice medicamentos para dejar de fumar o terapia de reemplazo de nicotina (TRN)
  **Hable con un profesional de la salud (médico, farmacéutico o enfermero practicante) para obtener más información.*
- Salir a caminar o realizar alguna actividad física
- Masticar chicle o comer un bocadillo saludable
- Llamar o enviar un mensaje de texto a un amigo o familiar
- Ver un programa o jugar un juego

4. ¡Siga adelante y celebre sus logros!

Cada sesión de cigarrillo o vapeo que omita o retrase es un paso hacia adelante. Si las cosas no salen según lo planeado, no se preocupe. Aprenda de la experiencia y vuelva a intentarlo.

Hoja de recuento:
Haga un seguimiento de su consumo (cigarrillo o vapeador)

Con el tiempo, el hábito de fumar o vapear puede asociarse con ciertos sentimientos, actividades o situaciones. Hacer un seguimiento de cuándo fuma o vapea puede ayudarle a identificar patrones y encontrar oportunidades para hacer un cambio.

Hora y fecha	**N.º de sesión del día**	**Nivel de antojo** (escala de 1 a 5, donde 1 = muy bajo y 5 = muy alto)	**Emociones** (es decir: estresado, feliz)	**Notas** (p. ej., qué está haciendo, dónde está, con quién está)

REFLEXIÓN: ¿QUÉ NOTÓ?

- ¿En qué momentos fuma o vapea más y en cuáles menos?
- ¿Existen ciertas personas, lugares, sentimientos o actividades que le generen el deseo de fumar o vapear?
- ¿En qué sesiones de cigarrillo o vapeo siente los antojos más intensos? ¿En qué sesiones siente los antojos más débiles?
- ¿Qué sesiones de cigarrillo o vapeo se siente preparado para cambiar, omitir o retrasar?

Comprender sus comportamientos puede ayudarle a decidir qué estrategias intentar a continuación.