

# ¡Llegó el Momento para Dejar de Fumar!



Si usted deja de fumar o deja de dedicarse al tabaco, es probable que usted añadirá años a su vida, que respire con menos dificultad y que tenga más energía.

Sin embargo dejar de fumar—o dejar el uso de cualquier producto del tabaco—puede ser difícil. Los síntomas de abstinencia de la nicotina pueden incluir sentirse molesto, estar inquieto, deseos vehementes de tabaco, depresión y aumento de peso. Algunas personas logran cortarlo “en seco,” pero la mayoría necesita ayuda.

Si usted quiere dejar de fumar o si se encuentra en el proceso de hacerlo, llame a su programa de ayuda para empleados (PAE) para conseguir apoyo al hacer este cambio. Un consejero del PAE le puede ayudar a:

- fijar una fecha para dejar de fumar
- sobreponerse a los obstáculos para dejar de fumar
- cambiar sus costumbres para evitar la tentación de fumar
- aprender algún modo que le permita que sea más fácil dejar de fumar
- enfrentar los deseos vehementes de la nicotina
- obtener información acerca de alguna ayuda para dejar de fumar
- estructurar un plan para mantenerse libre del tabaco
- ceñirse a su plan