

California Youth Advocacy Network

GUÍA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR Y VAPEAR



California Youth
Advocacy Network

DEJAR DE FUMAR O VAPEAR

¿Estás considerando dejar el vapeo y el tabaco? ¡Felicitaciones! Dejar el tabaco es la mejor decisión que puedes tomar para tu bienestar general.

Las investigaciones demuestran que los intentos de dejar de fumar son más exitosos si cuentas con apoyo y preparación. Esta guía de apoyo para dejar de fumar ofrece recursos, consejos y herramientas que te ayudarán a prepararte para iniciar el proceso.

DEJAR EL TABACO MEJORA TU SALUD MENTAL.

Cuando dejas el tabaco, tu salud mental y física mejoran.

- Mejora la concentración, entonces también pueden mejorar tus calificaciones.
- Mejora la calidad del sueño.
- Disminuyen los síntomas de ansiedad.
- Disminuyen los cambios de humor y la irritabilidad.
- Disminuyen los síntomas de depresión.
- Disminuyen los síntomas de TDAH.
- Mejora la salud física, incluido el aspecto de la piel, las uñas y los dientes.
- Disminuyen las probabilidades de padecer complicaciones pulmonares y cáncer.

SIGNOS DE ADICCIÓN

- Los productos de vapeo y tabaco contienen nicotina, una sustancia sumamente adictiva que altera la química cerebral y daña prácticamente todos los órganos del cuerpo. La adicción varía según la persona. A continuación, se enumeran algunos de los signos más comunes de adicción en los jóvenes.
- Sentir la necesidad de vapear o fumar para lidiar con situaciones estresantes.
- Ansiar el producto o sentir que realmente lo necesitas.
- Sentir ansiedad si no puedes vapear o fumar.
- Tener dificultad para dejar de vapear o fumar, incluso cuando deseas hacerlo.
- Sentir irritabilidad o mal humor si no puedes vapear o fumar.
- Tener dificultad para dormir o relajarte si no vapeas o fumas.

CÓMO EMPEZAR A DEJARLO

ELEGIR UNA FECHA.

Establecer una fecha supone un mayor compromiso de tu parte. Puedes marcarlo en tu calendario, agendarlo en tu celular, avisarles a tus amigos y hacer algo que te haga sentir bien para conmemorar ese día.

TENER PRESENTE LOS MOTIVOS.

Piensa por qué quieres dejar de consumir tabaco. Hacerlo de forma consciente te ayudará a controlar la necesidad de vapear o consumir tabaco. Puedes hacer una lista de los motivos por los que quieres dejarlo, ya sea para mejorar tu salud mental, ahorrar dinero, darles un buen ejemplo a tus hermanos menores, respirar y ejercitarte con facilidad o concentrarte mejor en clase. Puedes escribirlos y releerlos cuando estés atravesando un momento difícil.

IDENTIFICAR LOS DESENCADENANTES.

Piensa y escribe qué te incita a vapear o consumir tabaco. ¿Es porque tus amigos fuman? ¿Es cuando tomas alcohol o consumes cafeína? ¿Es cuando sientes estrés, ansiedad o agobio? ¿Es cuando sientes el olor del tabaco o de los vapeadores? ¿Es cuando conduces? Una vez que seas consciente de las cosas que sueles hacer cuando vapeas o consumes tabaco, o de las situaciones que te incitan a querer hacerlo, es importante que tengas un plan para hacer algo diferente en esos momentos. Por ejemplo, cuando sientas estrés y ganas vapear, realizarás cinco respiraciones profundas para relajarte.

CONTAR CON UN EQUIPO DE APOYO.

Tus intentos serán más exitosos si tienes un equipo que te brinda su apoyo. Coméntale a un amigo o familiar que planeas dejar de fumar y habla con ellos por teléfono o mensaje cuando sientas ganas de volver a hacerlo. Puedes descargarte aplicaciones gratuitas para dejar de fumar o contactarte con la Línea de Ayuda para Fumadores de California. No estás solo. Está bien pedir ayuda.

CONSUMIR SNACKS SALUDABLES.

En cierta medida, dejar de fumar o vapear implica sustituir el hábito de tener algo en la boca o en las manos. Una forma de hacerlo es mediante el consumo de snacks crocantes y saludables. Puedes comprar semillas, frutos secos, manzanas, zanahorias, cecina y otros snacks prácticos y saludables.

DESENCADENANTES Y ANTOJOS

Los antojos suelen durar entre tres y cinco minutos. A medida que pasa el tiempo, son más leves y menos frecuentes. Hay cosas que puedes hacer para distraerte y aprender a controlar mejor las ganas de vapear o fumar.

COSAS QUE PUEDES HACER PARA DISTRAERTE

- Leer tu lista de motivos para dejar de fumar.
- Escribirle a un amigo o amiga.
- Recibir apoyo mediante las aplicaciones para dejar de fumar.
- Hacer ejercicio o salir a caminar.
- Realizar respiraciones profundas o meditar.
- Jugar a algún juego en tu celular.
- Escuchar música.
- Darte una ducha.
- Revisar tus redes sociales o mirar algún video en tu celular.
- Escribir en tu diario (ver a continuación).

COSAS QUE PUEDES HACER PARA CALMAR LOS ANTOJOS

- Tomar una taza de té u otra bebida caliente para relajarte.
- Beber mucha agua, ya que hidratarte calma los antojos y te permite innovar con distintos sabores y aditivos.
- Morder palillos con aceites esenciales, como menta o aceite de árbol de té.
- Masticar chicle.
- Comer snacks crocantes, como frutos secos o frutas.
- Hablar con un proveedor de atención médica o visitar un centro de salud para obtener información sobre la terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés). Los parches o los chicles de nicotina pueden ser de gran ayuda para dejar de fumar.

LLEVAR UN REGISTRO DURANTE EL PROCESO

Llevar un registro puede ayudarte a abandonar el consumo de productos de vapeo y tabaco. Escribir en un diario es una gran forma de relajarse. También puede servir para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, es una buena manera de distraerse durante los antojos de tabaco y te brindará un espacio para documentar cada etapa de tu camino libre de tabaco. Recuerda tener tu diario a mano y leerlo cada vez que tengas un antojo o te enfrentes a un factor desencadenante. A su vez, puedes utilizarlo en los momentos difíciles para recordar los motivos por los que decidiste dejar el tabaco y reflexionar sobre todo lo que has logrado.

A continuación, encontrarás una serie de disparadores que te ayudarán a empezar a escribir tu diario para dejar de fumar. Puedes utilizar un cuaderno común o un diario especial y bolígrafos de colores. Asimismo, si necesitas más inspiración, hay varios tutoriales en línea con distintas ideas para impulsar tu creatividad.

PLANIFICACIÓN

- Establece una fecha para dejarlo.
- ¿Por qué lo estoy dejando?
- ¿Qué espero que mejore?
- ¿Quiénes forman parte de mi equipo de apoyo?
- ¿Qué recursos adicionales puedo utilizar?

FACTORES DESENCADENANTES

- ¿Qué cosas podrían incitarme a vapear o consumir tabaco? (Por ejemplo, emociones, personas, rutinas, estados de salud mental, etc.)
- ¿Qué puedo hacer para distraerme cuando me enfrento a un factor desencadenante o tengo antojo?

RECAÍDAS Y CONTRATIEMPOS

Dejar de fumar es un proceso y no un evento, por lo que es normal tener contratiempos. Las recaídas suceden, pero constituyen una oportunidad para aprender y crear un plan más sólido.

- ¿Qué me incitó a vapear o consumir tabaco?
- ¿Qué puedo cambiar la próxima vez?
- ¿Qué tipo de apoyo necesito para abordar los factores desencadenantes?
- ¿Cómo me sentí antes y después de la recaída?

RECETAS PARA AYUDARTE EN TU PROCESO

PALILLOS DE DIENTES CON ACEITES ESENCIALES

- Una caja de palillos de dientes
- Canela, menta o aceite del árbol del té
- Recipiente pequeño de vidrio con tapa

Colocar los palillos en el recipiente, verter sobre ellos una o dos onzas del aceite esencial y cerrarlo. Dejar los palillos en remojo durante toda la noche o más tiempo si se desea lograr un sabor más fuerte. Colocar los palillos en una placa de horno para que se sequen. Luego, guardarlos en un envase hermético.

AGUA SABORIZADA

- Jarra o botella de vidrio
- Fruta a elección
- Menta fresca (opcional)

Colocar la fruta en la jarra o botella y llenarla con agua fría. Revolver bien y presionar ligeramente la fruta para que libere el sabor. Refrigerar durante una hora o más tiempo si se desea lograr un sabor más fuerte.

SOPORTE GRATUITO Y ANÓNIMO

THIS IS QUITTING

La aplicación This is Quitting y mensajes de texto App con actividades para ayudarte a dejar de usar vapeadores u otros productos de tabaco. También puedes hablar con un consejero durante las 24 horas del día.

www.thisisquitting.com

Envía 'DITCHVAPE' al 88709

SMOKEFREETXT FOR TEENS

SmokefreeTXT en español Recurso disponible en español para los adolescentes donde ofrecen consejos, ayuda para dejar el tabaco y la nicotina, y motivación para no volver a fumar o vapear.

www.espanol.smokefree.gov

Envía 'QUIT' al 47848

APLICACIÓN QUITSTART

App para registrar tus logros al dejar el tabaco y la nicotina. Obtén medallas, consejos para superar los días difíciles y juegos para distraerte y olvidarte del deseo de fumar o vapear.

teen.smokefree.gov/become-smokefree/quitstart-app

KICK IT CALIFORNIA

Línea de ayuda para fumadores de California Una página de internet, línea de ayuda telefónica y una app para adolescentes. Disponible en inglés y español para #dejardevapear.

www.kickitca.org/es

1-844-8-NOVAPE

Envía 'NO VAPEAR' al 66819