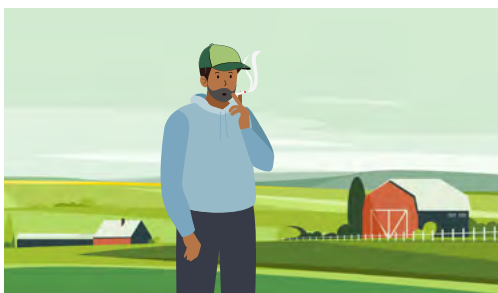


El camino para dejar el tabaco: ¿Cómo es el suyo?



Cada persona tiene su propio camino para dejar el tabaco. Hay 6 modelos de etapas de cambio que muestran qué tan listo está para cambiar un hábito (algo que hace a menudo) como usar tabaco. Con apoyo y ayuda, estos pasos pueden ayudarlo a pasar de no dejar el tabaco a estar listo para dejarlo para siempre.

Los siguientes escenarios muestran el camino de Juan para dejar el consumo de tabaco y pueden ayudarlo a usted a ver dónde se encuentra en su propio camino. También muestran cómo el personal del centro de salud puede apoyarlo.



Conozca a Juan, un trabajador agrícola migratorio y de temporada (MSAW por sus siglas en inglés) de 45 años que recoge fresas en el campo. El consume tabaco desde los 16 años y fuma un paquete de cigarrillos al día. Fumar le ayuda a no sentirse tan estresado por trabajar muchas horas y a no sentirse solo sin su familia. Juan conoció a Carmen, una promotora de salud comunitaria que trabaja en su centro de salud local.

Etapas 1 del ciclo de cambio: Precontemplación

No siente la necesidad de dejar de consumir tabaco.

Juan no piensa en dejar de fumar. No ve el fumar como un problema y no le preocupa cómo afecta su salud.

Carmen: Hola Juan. ¿Sabía que el tabaco puede afectar su salud de muchas maneras? ¿Ha pensado en dejar de fumar?

Juan: No, yo llevo muchos años fumando y no me ha pasado nada. Me relaja después de trabajar muchas horas en el campo y al no estar con mi familia.

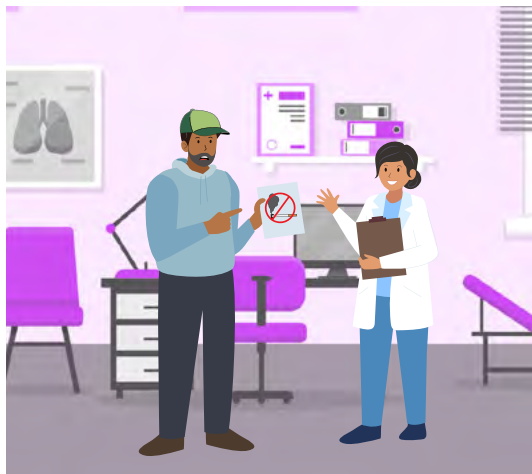
Carmen: Entiendo que está estresado, pero fumar puede causar muchos problemas de salud en el futuro. Cuando esté listo, le animo a que piense en dejar de fumar. Aquí hay un [breve folleto](#) que puede ayudarlo a entender cómo el tabaco puede afectar su salud. Ojalá tenga tiempo para leerlo y así podemos hablar más la próxima semana.



Etapa 2 del ciclo de cambio: Contemplación

Comienza a pensar en dejar de fumar.

Juan está empezando a darse cuenta de que fumar puede enfermarlo a él y a quienes lo rodean. Se pregunta qué pasaría si deja de hacerlo y piensa en los beneficios que tendría en su salud.



Juan: Hola Carmen, leí el folleto después de que hablamos la semana pasada. Empecé a ver cómo fumar ya me está afectando y me di cuenta de que me quedo sin aliento fácilmente durante el trabajo en el campo. Sé que dejar de fumar sería mejor para mi salud, pero no estoy seguro de estar listo para hacerlo.

Carmen: Solo pensar en dejar de fumar es un buen comienzo. Puede escribir una lista de razones por las que debe o no debe dejar de fumar para ayudarlo a decidir. Sé que una de las cosas que otros me han dicho es que dejar de fumar les ha ahorrado dinero. Aquí le comparto algunas historias de otros trabajadores agrícolas que han tenido éxito en dejado de fumar y que podrían ayudarle con su lista.

Etapa 3 del ciclo de cambio: Preparación

Se está preparando para el cambio.

Juan lo ha pensado y está listo para dejar de consumir tabaco, pero no está seguro de qué hacer. Pide apoyo para que lo ayuden a empezar.

Juan: Carmen, quiero dejar de fumar, pero no sé por dónde empezar. ¿Qué debo hacer? Me preocupa querer fumar, especialmente cuando estoy en el campo.

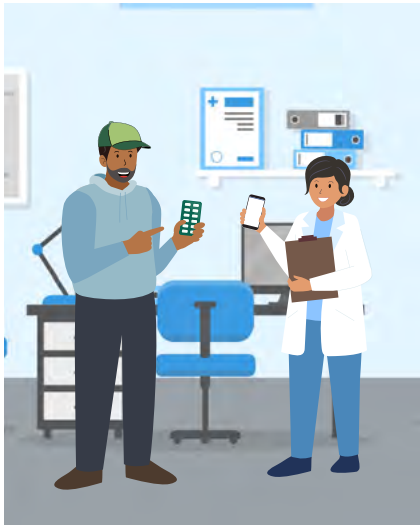
Carmen: Empecemos por hacer un plan. Primero, podemos elegir un día para que deje de fumar. Luego, puede esforzarse por fumar menos de un paquete cada día y probar algo más como masticar chicle. Aquí hay más recursos y el contacto de un grupo de apoyo, donde las personas se reúnen para animarse uno al otro en su camino. Recuerde que estoy aquí para apoyarlo y estar al tanto de usted. ¡Usted puede hacerlo!



Etapa 4 del ciclo de cambio: Acción

Está tomando medidas para dejar el tabaco

Juan está haciendo pequeños cambios y solo fuma de 3 a 5 cigarrillos al día en vez de un paquete diario. El planea desechar el resto de su tabaco para la fecha en la que va a dejar de fumar. Juan también ha comenzado a usar reemplazos de nicotina como chicles y parches para ayudarlo con sus deseos de fumar durante sus descansos en el campo. Hasta tiene un amigo que se ha ofrecido a ayudarlo y se unió a su equipo de fútbol para aliviar el estrés después del trabajo.



Juan: Carmen, ha sido muy duro para mí ver a otros fumar durante nuestros descansos en el campo, pero el chicle de nicotina del que me hablaste me ayuda con mis deseos de fumar. Mi amigo Mario también me ayuda a distraerme. Hablamos de nuestro equipo de fútbol favorito y de los partidos que vimos.

Carmen: Juan, estoy orgullosa de su esfuerzo y lo que está sintiendo es normal en este proceso. Me alegro de que el chicle de nicotina le esté ayudando. Durante sus descansos, también puede intentar dar caminatas cortas y tomarse el tiempo para respirar profundamente para combatir sus deseos de fumar. También puede llamar a la línea de ayuda de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) si necesita hablar con alguien. Recuerde, tómelo un día a la vez.

Etapa 5 del ciclo de cambio: Mantenimiento

Sigue haciendo cosas para mantenerse libre de tabaco.

¡Juan lleva seis meses sin fumar! Está esforzándose para seguir libre de tabaco y encontrar formas de mantenerse así.

Juan: Me siento mucho mejor, Carmen. Cuando trabajo en el campo, no estoy tan cansado y sin aliento como antes. También siento que estoy haciendo más ejercicio jugando al fútbol y pasando tiempo con mis nuevos amigos. Pero para ser honesto, a veces, todavía extraño fumar.

Carmen: ¡Qué bueno, Juan! ¡Lo está logrando! Puedo ver cuánto ha mejorado su salud. Cuando piense en volver a fumar, respire profundo y recuerde lo bien que se siente ahora. Es normal que todavía tenga pensamientos que lo tientan, pero se reducirán con el tiempo. Recuerde que el cambio que ha hecho vale mucho para su salud. ¡Siga usando todos los recursos y el grupo de apoyo que ha creado!



Etapa 6 del ciclo de cambio: Terminación

Dejar de consumir tabaco por completo.

Juan ha estado libre de tabaco durante un año y ha hecho muchos cambios saludables y positivos en su vida. ¡Se siente seguro de que puede mantenerse libre de tabaco!



Juan: Carmen, por fin siento que ya no necesito fumar y estoy muy contento por ello. Puedo estar cerca de personas que consumen tabaco y ni siquiera me siento tentado. ¡Hasta he ahorrado dinero para arreglar nuestra casa y mi familia está feliz de verme más saludable!

Carmen: Estoy muy orgullosa de usted, Juan. Ha recorrido un largo camino y su corazón y pulmones están más sanos. Siga fijándose metas pequeñas, use los recursos de los que hemos hablado y pida ayuda si alguna vez lo necesita. Lo animo a que comparta su historia de éxito con sus amigos y compañeros de trabajo en el campo que también quieren dejar de fumar.

Juan trabajó en cada etapa del ciclo de cambio en su camino al dejar el tabaco y ¡Usted también puede! ¿En qué etapa cree que se encuentra ahora en su camino para dejar el tabaco?

Pre-contemplación
Contemplación

Preparación
Acción

Mantenimiento
Terminación

Recursos

No importa la etapa de cambio en la que se encuentra en este momento, hay recursos que le ayudarán en su camino:

- Encuentre un [centro de salud](#) cerca de usted y haga una cita.
- Visite [NCFH Call for Health/Una Voz Para La Salud](#) y llame a la línea de ayuda al 1 (800) 377-9968 o comuníquese con ellos a través de WhatsApp al 1 (737) 414-5121
- Visite [Recursos de apoyo de los CDC](#) y llame o envíe un mensaje de texto a su línea para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) / 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)
- Visite [la línea de ayuda nacional de SAMHSA](#) y llame en cualquier momento las 24 horas, los 7 días de la semana al 1-800-662-HELP (4357)

Estos son algunos consejos que le ayudarán a seguir avanzando mientras intenta dejar el tabaco:

- Dejar el tabaco lleva tiempo y no pasa de repente. Los expertos dicen que puede tomar entre 8 y 10 intentos antes de que una persona deje de fumar para siempre. ¡Así que no se rinda! ¡Siéntase orgulloso de usted mismo sin importar la etapa en la que se encuentre y celebre cada vez que pase a una nueva etapa!
- ¡No está solo! Comuníquese con familiares, amigos, personas con las que trabaja y su equipo de salud para recibir apoyo. A veces podría tener un desliz o pasar por un momento difícil, especialmente si las cosas en su vida cambian, como perder a un ser querido, perder un trabajo o mudarse por cuestiones de trabajo. Si tiene un desliz, no pasa nada. Recuerde utilizar la ayuda y el apoyo disponible para retomar el camino hacia estar libre de tabaco de nuevo.

Puede lograrlo. ¡Sí se puede!