

Quit Smoking

Quitting is important for anyone who smokes tobacco—even people who have smoked for many years. For people who already have cancer, quitting may reduce the chance of getting another cancer. Smoking has been linked to cancers of the lung, larynx, pharynx, esophagus, kidney, oral cavity, pancreas, bladder and cervix. Quitting smoking is not easy, but it can be done—many millions of Americans have stopped—and it could be the most important thing you will ever do for your health. Your body begins to heal itself rapidly when you quit smoking. Levels of carbon monoxide and nicotine decline, sense of taste and smell improve, and breathing becomes easier, all within 72 hours.

QUIT TIPS

Don't be discouraged if your first attempts to quit aren't successful. Many smokers have to try several times before quitting permanently. No one approach is right for everyone; experiment with different ones until you find the one that works for you.

- Set a quit date and stick to it. Try to choose a time where outside stresses will be minimized.
- Add walking or other exercise to your daily routine.
- Eat regular meals to keep your blood sugar even. Hunger may increase the urge to smoke.
- Avoid or limit sugar, alcohol and caffeine, which can also increase the urge to smoke.
- Drink lots of water.
- When the urge to smoke comes, breathe deeply for a few minutes.
- Put the money you would have spent on cigarettes in a jar each day you don't smoke, and use that money to buy a reward for yourself.
- Enjoy being a non-smoker!

WAYS TO GET HELP

Ask your doctor about medicine or nicotine replacement therapy, such as a patch, gum, lozenge, nasal spray or inhaler. Your doctor can suggest a number of treatments that help people quit. They address the many issues related to quitting smoking, such as:

- Coping with anger, sleep problems and cravings, which are common for those who quit smoking.
- Managing stress.
- How physical activity and healthy food choices can make quitting smoking easier.
- How to prevent relapse (taking up smoking again).
- What to do when you have friends and family who smoke around you.
- Identifying and controlling your smoking/tobacco “triggers.”

For help and information,
please call:

San Luis Obispo County Public
Health Department Tobacco
Control Program
805.781.5564

Statewide Cessation HELPLINE
1-(800)-NO-BUTTS or
1-(800)-662-8887

NCI's Smoking Quitline
(1-877-44U-QUIT) or instant
message them through LiveHelp:
www.cancer.gov/help

American Lung Association
(1-800-LUNGUSA or 1-800-
586-4872) or support program,
www.ffsonline.org

Go online to www.Smokefree.gov. This federal government website offers a guide to quitting smoking and a list of other resources.

Deja de Fumar

Dejar de fumar es importante para quienes consumen tabaco—aun para las personas que han fumado por muchos años. Para quien ya tiene un diagnóstico de cáncer, dejar de fumar puede reducir las probabilidades de desarrollar otro cáncer. El tabaquismo está ligado a cánceres del pulmón, laringe, faringe, esófago, riñón, cavidad oral, páncreas, vejiga y cerviz. Dejar de fumar no es fácil, pero puedes lograrlo—muchos millones de americanos han dejado de fumar—y podría ser la cosa más importante que pudieras hacer por tu salud. Tu cuerpo empieza a sanar rápidamente cuando dejas de fumar. Los niveles de monóxido de carbono y nicotina disminuyen, mejora el sentido del gusto y el olfato, y la respiración mejora, todo dentro de 72 horas.

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

No te desanimes si no tienes éxito en tu primer intento. Muchas personas tratan varias veces antes de lograrlo permanentemente. Una sola estrategia tal vez no funcione para todos; experimenta con diferentes hasta que encuentres la que mejor trabaja para ti.

- Escoge la fecha para dejar de fumar y apégate a ella. Escoge un tiempo que no sea estresante para ti.
- Incorpora caminatas o cualquier tipo de ejercicio a tu rutina diaria.
- Ingiere alimentos regulares para mantener los niveles de azúcar uniforme. El hambre puede aumentar el deseo de fumar.
- Evita o limita el consumo de azúcar, alcohol y cafeína, estos también aumentan el deseo de fumar.
- Toma mucha agua.
- Cuando sientas el deseo de fumar, respira profundo por unos minutos.
- Guarda el dinero que gastarías en cigarrillos todos los días en un frasco, y compra algo en recompensa para ti.
- ¡Disfruta de ser no-fumador!

FORMAS DE ENCONTRAR AYUDA

Pregunte a su doctor acerca de medicina o terapia de remplazo de nicotina, tales como parches, goma de mascar, pastillas, inhaladores o spray nasal. Su doctor puede sugerirle varios tratamientos para dejar de fumar. Ellos discutirán todos los problemas relacionados con dejar de fumar, tales como:

- Manejar el enojo, problemas para dormir y ansias, lo cual es común para quienes dejan de fumar.
- Manejar el estrés.
- Como la actividad física y las comidas saludables pueden hacer más fácil el proceso de dejar de fumar.
- Como prevenir recaídas (volver a fumar otra vez).
- Que hacer cuando familiares y amigos fuman alrededor tuyo.
- Identificar y controlar lo que desencadena las ansias de fumar tabaco.

Para más información,
favor de llamar a:

**San Luis Obispo County Public
Health Department Tobacco
Control Program**
805.781.5564

Statewide Cessation HELPLINE
1-(800)-NO-BUTTS or
1-(800)-662-8887

NCI's Smoking Quitline
(1-877-44U-QUIT) or instant
message them through LiveHelp:
www.cancer.gov/help

American Lung Association
(1-800-LUNGUSA or 1-800-
586-4872) or support program,
www.ffsonline.org

Go online to www.Smokefree.gov. This federal government website offers a guide to quitting smoking and a list of other resources.