



## 4. Tenga un plan para cuando sienta ansias de fumar y otros síntomas de abstinencia

Los medicamentos pueden ayudar a disminuir sus síntomas de abstinencia. Recibir apoyo también puede ayudar.

- ▶ ¿Usará medicación para ayudarle a tolerar los síntomas de abstinencia?
  - ¿Qué medicación usará?
  - Cuándo empezará a tomar el medicamento?
- ▶ ¿Quién hablará con usted y le dará apoyo mientras deja de fumar?

## 5. Esté listo para enfrentar los retos.

Piense en cómo enfrentará estos retos:

- ▶ **Estrés**  
Me relajaré así:
- ▶ **Pensamientos negativos**  
Cuándo me sienta desalentado, me diré:
- ▶ **Los fumadores en mi vida**  
Cómo me las arreglaré para estar sin fumar alrededor de fumadores:
- ▶ **Mi plan para otros retos:**