

# Tips to Stop Smoking



## Plan

- **Make a list of all the reasons you want to quit.** Write down your reasons, and carry them with you. Read them when you feel the urge to smoke.
- **Set a goal.** Make a plan to reduce the number of cigarettes you smoke in a day. Set a start and finish date.
- **Record your smoking habits.** Keep a record of when and where you smoke, and the reasons why.



## Support

- **Get support.** Ask your friends and family to help you stop smoking. Call them or talk to them when you have the urge to smoke.
- **Enroll in a tobacco cessation program.** Committing to a defined plan to quit helps keep you focused.
- **Team up with someone to quit smoking.** Look for a family member or friend who also wants to quit. You can give support and share helpful tips with one another.
- **Don't give up.** A step backward doesn't mean failure. Begin again and don't look back.
- **Reward yourself.** Keep track of the money you save and reward yourself with something nice.
- **Still need help?** Ask your doctor about medication.



## Manage

- **Replace the urge to smoke.** Try chewing sugarless gum or mints. Keep celery, carrots, rice cakes, and other chewy, low-calorie snacks handy.
- **Find something new to do.** Keep yourself busy and happy with a new hobby or project.
- **Exercise.** Exercising three or more times a week reduces your urge to smoke and boosts your confidence.
- **Get rid of smoking reminders.** Don't keep your cigarettes handy. Put them in a place you wouldn't normally use. Throw away all ashtrays, lighters and matches.
- **Choose "no smoking" areas.** Spend more time in places where smoking is not allowed.
- **Manage your stress.** Work to change or accept some of the problems that give you the urge to smoke.
- **Remember the facts.** Smoking causes cancer and harms the health of the people you smoke around.

For more information, log in to:

- [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) (Group members)

or

- [www.myhealthnetca.com](http://www.myhealthnetca.com) (Individual & Family Plan members).

This information is not intended as a substitute for professional medical care. Please always follow your health care provider's instructions. Programs and services are subject to change. Health Net of California, Inc. and Health Net Life Insurance Company are subsidiaries of Health Net, LLC. Health Net is a registered service mark of Health Net, LLC. All rights reserved.

FLY030633XP01 (9/21)

# Sugerencias Para Dejar de Fumar



## Plan

- **Haga una lista de todos los motivos por los que desea dejar de fumar.** Escriba sus motivos y lleve la lista con usted. Léalos cuando sienta ansias de fumar.
- **Establezca una meta.** Elabore un plan para reducir la cantidad de cigarrillos que fuma por día. Fije una fecha de comienzo y de finalización.
- **Registre sus hábitos de consumo de tabaco.** Lleve un registro de cuándo y dónde fuma, y de los motivos por los que lo hace.



## Apoyo

- **Obtenga apoyo.** Pida a sus amigos y familiares que le ayuden a dejar de fumar. Llámelos o hable con ellos cuando sienta ansias de fumar.
- **Inscríbese en un programa para dejar de fumar.** Comprometarse con un plan definido para dejar de fumar lo ayuda a mantenerse enfocado.
- **Únase a alguien para dejar de fumar.** Busque un familiar o un amigo que también desee dejar de fumar. Pueden apoyarse mutuamente y compartir sugerencias útiles entre ustedes.
- **No se rinda. Un paso hacia atrás no significa fracaso.** Comience de nuevo y no piense en lo que sucedió.
- **Prémiese.** Lleve un registro del dinero que ahorra y prémiese con algo agradable.
- **¿Aún necesita ayuda?** Consulte a su médico sobre la posibilidad de tomar algún medicamento.



## Manejo

- **Reemplace las ansias de fumar.** Pruebe con goma de mascar sin azúcar o pastillas de menta. Tenga a mano apio, zanahorias y galletas de arroz, así como otros refrigerios de bajas calorías que se puedan masticar.
- **Busque una actividad nueva.** Manténgase ocupado y feliz con un nuevo pasatiempo o proyecto.
- **Haga ejercicio.** Hacer ejercicio tres veces por semana o más reduce las ansias de fumar y aumenta su confianza.
- **Deshágase de las cosas que le recuerden el hábito de fumar.** No deje a mano sus cigarrillos. Guárdelos en un lugar que habitualmente no usaría. Deseche todos los ceniceros, encendedores y fósforos.
- **Elija áreas para “no fumadores.”** Pase más tiempo en lugares en los que no está permitido fumar.
- **Maneje el estrés.** Intente cambiar o aceptar algunos de los problemas que le causan las ansias de fumar.
- **Recuerde los datos.** El consumo de tabaco produce cáncer y daña la salud de las personas que están cerca de usted.

### Para más información, inicie sesión en

- [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) (afiliados a Planes de Grupo)
- o en
- [www.myhealthnetca.com](http://www.myhealthnetca.com) (afiliados a Planes Individuales y Familiares).

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.