

Línea Para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York

1 - 8 6 6 - N Y - Q U I T S

(1-866-697-8487) www.nysmokefree.com

Línea de servicio de retransmission (TTY): 711

CÓMO GUIAR SIN FUMAR

HOW TO DRIVE WITHOUT
SMOKING



Muchos fumadores fuman mientras guían para no sentirse aburridos ó cansados, especialmente durante viajes largos

Puede ser difícil imaginarse el guiar sin fumar, pero sí, ¡lo és posible! Algunos de los siguientes cambios pueden ser difíciles al principio, pero pronto se acostumbrará a ellos y dejará de sentir ganas de fumar mientras guía.

Antes de dejar de fumar:

- ❑ Evite fumar tan pronto entre en su automóvil.
- ❑ Sustituya el cigarrillo por un sorbeto, un palillo de dientes, chicle sin azúcar, etcetera.
- ❑ Haga una lista de sus razones para dejar de fumar. Póngala a la vista para que pueda verla mientras guía, y repase su lista cuando esté en una luz roja o en tráfico.
- ❑ En vez de traer una cajetilla entera de cigarrillos al carro, traiga solamente uno ó dos cigarrillos. Deje el resto de la cajetilla en su casa o en el baúl del carro. Poco a poco, no lleve cigarrillos al carro, especialmente durante viajes cortos.
- ❑ Escuche la radio o ponga música, ó escuche un libro grabado para distraerse mientras guíe.

Cuando deje de fumar:

- ❑ Saque todos los cigarrillos, ceniceros, y encendedores del carro. Limpie su carro por dentro, ó llévelo a limpiar por dentro, para que se vea limpio y huela bien.
- ❑ Pídale a sus pasajeros que no fumen en su carro.
- ❑ Use transportación pública ó viaje en “carpool” hasta que se acostumbre a no fumar en su propio carro.
- ❑ No use las mismas rutas o caminos que usaba antes, especialmente si usted compraba cigarrillos en esas rutas.
- ❑ Cuando sienta ganas de fumar, recuerde que las ganas se le quitarán en unos minutos.
- ❑ Si tiene que hacer un viaje largo, planifique para poder parar y descansar un par de veces durante el camino.
- ❑ Traiga meriendas sanas para el camino (vegetales, frutas, palomitas de maíz/popcorn, frutas secas), sobre todo si va a estar mucho tiempo en el carro.

Aunque acostumbrarse a este cambio podría ser difícil al principio, tan pronto cambia sus hábitos tendrá menos y menos ganas de fumar mientras conduce.