

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

# Tuviste una recaída. ¿Ahora que?

No siempre es fácil dejar de fumar. Algunos días van a ser más difíciles que otros. Incluso puedes tener una recaída y volver a fumar/vapear. ¿Qué puedes hacer?.

Fumar o vapear después de haber dejado de fumar no significa que haya fracasado. Eres humano y pasan cosas como esta. Es importante que no permita que esta recaída lo desvíe de su objetivo de tener una vida libre de humo/vapeo.

**Cuando tienes una recaída, es importante analizar lo que condujo a esta.**



**¿Qué estaba pasando en su vida en los días o la semana anteriores a su recaída?**

¿Crees que estos eventos agregaron estrés a tu vida? Los acontecimientos estresantes pueden hacernos querer volver a viejos hábitos cómodos, incluso si no son saludables.

Es bueno tener hábitos más saludables a los que podamos recurrir cuando la vida se vuelve estresante.



**¿Cuáles son las actividades saludables que disfrutas hacer y que te ayudan a desestresarte? Ejemplos: leer un libro, dar un paseo, darse un baño**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Tus próximos pasos deberían ser elaborar un plan para dejar de fumar nuevamente, si aún no lo has hecho.**

1. Fije una fecha para dejar de fumar.
2. Habla con amigos y familiares sobre tu plan para que puedan ayudarte a mantener el rumbo.
3. Llame a Quit Now Indiana al 1-800-QUIT-NOW para obtener ayuda.
4. Hable con su médico sobre ayudas para dejar de fumar si necesita un impulso adicional para volver a su vida sin fumar ni vapear.

**Breathe**  
Healthy Steps to  
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en [www.quitnowindiana.com](http://www.quitnowindiana.com) para obtener asistencia personalizada y gratuita.