

# THE WELL

Noviembre de 2021



## Prepararse para dejar de fumar

Dejar de fumar tiene mejores resultados cuando tiene un plan. Simplemente pensar en dejar de fumar o vapear puede causarle ansiedad, pero sus posibilidades de tener éxito mejoran si está preparado.

### Defina una fecha

Elija una fecha dentro de las próximas dos semanas para dejar de fumar. Esto le da tiempo suficiente para prepararse, pero no tanto para perder la motivación de dejar de fumar. Piense en elegir un día especial, como su cumpleaños o el Día para dejar de fumar en los Estados Unidos (19 de noviembre de 2021). Si fuma en el trabajo, deje de fumar el fin de semana o durante un día libre.

### Anticipe y planifique los desafíos

Prever desafíos es una parte importante de prepararse para dejar de fumar. Los primeros meses serán difíciles, ya que puede sentir más tentación de fumar cuando está estresado o molesto. Prepararse para estos momentos antes de que ocurran puede ser complejo, pero puede ayudar si está familiarizado con los factores desencadenantes que le provocan ganas de fumar y planificar cómo sobrellevará estas ansias. Recuerde que experimentará los síntomas de abstinencia como consecuencia de dejar la nicotina. Esto es normal y desaparecerá con el tiempo.

### Comparta su plan

Dejar de fumar es más fácil con el apoyo de los demás, como la familia, los amigos y los compañeros de trabajo. Cuénteles cómo pueden ayudarlo, para que puedan ayudarlo a mantenerse responsable.

*Por ejemplo:*

- Si alguien cercano a usted fuma, pídale que deje de hacerlo junto con usted o que, como mínimo, no fume cuando usted esté cerca.
- Busque el apoyo de los demás. Intente hablar con otras personas de manera individual o grupal. Cuanto más apoyo reciba, mejor.
- Pruebe con un programa para dejar de fumar o un grupo de apoyo que lo ayude a dejar de hacerlo.

### Hable de su plan con su proveedor de atención médica

Dejar de fumar de repente no es la única opción. Hable con su proveedor de atención médica acerca de otras opciones y otras fuentes de apoyo. La terapia de sustitución de nicotina (NRT) puede ayudarlo con los síntomas de abstinencia. El chicle de nicotina, los parches, los inhaladores, los aerosoles y las pastillas son todos tipos de NRT que sustituyen la nicotina que ya no recibe de los cigarrillos. Algunos requerirán recetas médicas, mientras que otros están disponibles de venta libre.

Para obtener más información sobre cómo iniciar su viaje para dejar de fumar, visite: [smokefree.gov/quit-smoking](https://smokefree.gov/quit-smoking)





## Bríndese una recompensa

Ahora que no compra cigarrillos, probablemente tenga más dinero para gastar. Por ejemplo, si solía fumar un paquete por día, ahorrará el siguiente monto con el tiempo:

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Después de 1 día    | \$5*     |
| Después de 1 semana | \$35     |
| Después de 1 mes    | \$150    |
| Después de 1 año    | \$1825   |
| Después de 10 años  | \$18,250 |
| Después de 20 años  | \$36,500 |



\*Los ahorros se basan en el costo promedio de \$5 por paquete. El costo de un paquete de cigarrillos puede ser diferente en función de la marca y del lugar en el que lo compra.

Comience con un frasco para dinero. Separe el dinero de los cigarrillos por cada día que no fume. Pronto tendrá dinero suficiente para comprarse una recompensa.

Llame para hablar con un asesor para dejar de fumar al número 1-800-QUIT-NOW o visite:  
[cdc.gov/tobacco/campaign/tips](https://cdc.gov/tobacco/campaign/tips)



## Batata Cacerola



Acompañamiento sabroso y dulce para Acción de gracias

Rinde: 10 porciones

### Ingredientes:

- 4 batatas (aproximadamente 1 lb)
- 3 claras de huevo
- ½ taza de azúcar
- 1 lata de leche evaporada, descremada (12 onzas)
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de jengibre

### Instrucciones:

1. Lave las batatas con agua fría y perforo con un tenedor.
2. Cocine en microondas las batatas a máxima potencia hasta que estén blandas, aproximadamente 15 minutos. Voltéelas durante la cocción.
3. Precaliente el horno a 400 grados. Retire la piel de las batatas y triture con una batidora manual o procesador de alimentos. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle hasta que estén suaves.
4. Vierta la mezcla en un plato para hornear de 8 x 8". Hornee hasta que la cacerola esté firme en el centro, aproximadamente 40 minutos.
5. Retire el recipiente del horno. Deje reposar durante 5 minutos, luego corte en 10 cuadrados.
6. Sirva caliente y refrigere las sobras.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1/10

**Calorías** 123

Grasa total 0 g

Grasa saturada 0 g

Colesterol 2 mg

Sodio 89 mg

Carbohidratos totales 25 g