

Ahorre dejando de fumar

Dejar de fumar puede salvar su vida.
Además puede ahorrar dinero.



El costo de fumar

En la Ciudad de Nueva York un paquete de cigarrillos cuesta más de \$11. Fumar un paquete al día cuesta más de \$4,000 al año.

En vez de ver su dinero volar con el humo, gástelo en cosas que necesita y quiere tener.

Esta gráfica muestra cuánto dinero se ahorra al dejar de fumar.



Esto es cuánto usted puede ahorrar...

		Cantidad ahorrada			
		1 día	1 semana	1 mes	1 año
Si usted fuma por lo menos	1/2 paquete al día	\$5.50 Lavar ropa— lavar y secar 	\$38 Factura eléctrica mensual 	\$165 Un par de anteojos nuevos 	\$2,000 Una computadora nueva 
	1 paquete al día	\$11 Café para una semana 	\$77 15 viajes de ida y vuelta en el metro o autobús 	\$330 TV de pantalla plana de 32" 	\$4,000 Salir a cenar semanalmente fuera por 4 años 
	2 paquetes al día	\$22 2 entradas para el cine 	\$154 Comestibles para un mes 	\$660 Factura de móvil mensual 	\$8,000 Un año de gastos universitarios en CUNY 

Que valga la pena dejar de fumar

Consejos para ahorrar dinero y gastarlo más sensatamente

Ponga en un jarro su dinero. Cada día que no fume, coloque su dinero para cigarrillos en el jarro.

A medida que el dinero en el jarro se acumula, deposítelo en el banco. Sus ahorros aumentaran.

Con el dinero que ahorre....

- ¡Celebre! Prémiese por no fumar por una semana, mes, o año.
- Aprovechese con bocadillos saludables. Trate de comer frutos secos, zanahorias, o uvas en vez de fumar un cigarrillo.
- Inscríbase en un gimnasio o tome una clase de ejercicios. La actividad física es excelente para su salud y puede ayudarle a parar el impulso de fumar.
- Escuche música o vea la película de la que todos están hablando.



Para obtener ayuda para dejar de fumar

- Llame al 311 o visite nysmokefree.com
- **NYS Medicaid Benefit**
Si está inscrito en Medicaid, Medicaid Managed Care, o Family Health Plus, usted puede obtener medicamentos para dejar de fumar desde 50¢ a \$6.00. Hable con su proveedor de atención médica para más información. Si no tiene un proveedor de atención médica llame al 311.
- **Programas para dejar de fumar**
Para obtener una lista de los programas para dejar de fumar por condado, incluso opciones a bajo costo o gratis, visite <http://www.nyc.gov/html/doh/html/smoke/smoke-quit-programs.shtml>

Fondos proveídos por el Departamento de Salud y Servicios Humanos.



Michael R. Bloomberg
Alcalde

Thomas Farley, M.D., M.P.H.
Comisionado

