



Tratamiento del tabaquismo: Cómo apoyar a un ser querido que fuma o vapea

Todas las personas que fuman o vapean pueden experimentar síntomas de abstinencia a la nicotina, como antojos, ansiedad o dificultad para concentrarse, cuando no están fumando o vapeando. Estos síntomas pueden dificultar que las personas eviten fumar o vapear cuando lo desean (por ejemplo, en casa, en el trabajo o en lugares públicos), o que reduzcan el consumo o dejen de fumar. Sin embargo, la familia y los amigos pueden marcar la diferencia a la hora de ayudarles a alcanzar cualquiera de estos objetivos. Si tiene un ser querido que fuma o vapea, estos son algunos consejos que le será útiles para proporcionarle apoyo y ánimo:



Cree un ambiente de apoyo. Celebre los logros (aunque sean pequeños), reconozca que los tropiezos son habituales y no significan fracaso, y sea comprensivo y paciente (ya que los síntomas de abstinencia pueden afectar al estado de ánimo de la persona).



Sea un buen oyente. La persona puede necesitar a alguien con quien hablar si siente estrés o ansiedad por cumplir sus objetivos de fumar o vapear.



Recuerde a su ser querido sus objetivos o por qué quería hacer un cambio. Aunque sus intentos anteriores hayan sido infructuosos, hágale saber que apoya sus objetivos.



Pregunte qué puede hacer para ayudar. No asuma que sabe lo que la persona necesita o siente.



Recuérdle a su ser querido que las opciones de tratamiento del tabaquismo (incluido la consejería y los medicamentos como los parches o pastillas de nicotina) pueden ayudarlo a evitar los síntomas de abstinencia y a sentirse cómodo, aunque no esté preparado para dejarlo. Ofrezca apoyo y promueva también otras estrategias, como el cambio de rutinas o el uso de técnicas de distracción.

Para más información y consejos para sobrellevar la situación, visite nyc.gov/health y busque "**coping with nicotine withdrawal**" (**cómo afrontar el síndrome de abstinencia de la nicotina**).



Si su ser querido está listo para dejarlo, convierta su casa en un lugar libre de tabaco y vapeo. No permita que nadie fume o vapee en su casa.

Para encontrar información y recursos para tratamientos, incluidos programas locales, visite nyc.gov/nycquits o llame al **311**.