

¿Sigues fumando?

Haga un plan para alcanzar sus objetivos.





6 Razones para dejar de fumar

1 **Viva una vida más sana.**

Fumar causa cáncer, enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes tipo 2 y otras enfermedades. Dejar de fumar puede agregar años a su vida y mejorará su salud, sin importar cuánto tiempo haya fumado.

2 **Respire mejor.**

Deshágase de esa tos. Dejar de fumar también puede reducir el riesgo de infecciones respiratorias, como la neumonía.

3**Mejore la salud de las personas que lo rodean.**

El humo de segunda mano causa cáncer, enfermedades del corazón y otras enfermedades. Los niños expuestos al humo tienen más probabilidades de tener bronquitis, ataques de asma, infecciones de oído, neumonía y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

4**Ahorre dinero**

Fumar un paquete por día cuesta alrededor de \$5,000 por año. ¿En qué podría gastar el dinero extra?

5**Mejore su calidad de vida.**

Su ropa, su automóvil y su casa olerán mejor. La comida tendrá mejor sabor. También se verá mejor: las personas que dejan de fumar tienen una piel y dientes más sanos.

6

Disfrute de una mejor salud sexual y reproductiva.

Los hombres que fuman pueden tener problemas para lograr y mantener una erección. Fumar también puede reducir la fertilidad en quienes intentan quedar embarazadas, y fumar durante el embarazo puede hacer que los bebés nazcan demasiado pequeños o demasiado pronto.



9

Consejos para que dejar de fumar sea más fácil

1 **Prepárese.**

Haga una lista de sus razones para dejar de fumar y léala con frecuencia. Escriba la lista aquí:

2 **Planifique su método.**

Si dejar de fumar de golpe parece abrumador, establezca objetivos para reducir el consumo con el tiempo. Si está listo ahora, elija una fecha para dejar de fumar que funcione para usted y le dé tiempo para prepararse.

Deshágase de sus ceniceros, encendedores y cigarrillos de antemano. ¿Qué método piensa que funcionará mejor para usted?

3

Mantenga su casa y su automóvil libres de humo.

Es más saludable para los demás y lo ayudará a resistirse a fumar.

4

Obtenga apoyo y aliento.

Dígales a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que va a dejar de fumar y pídeles su apoyo. ¿A quién puede pedir apoyo?

También puede llamar a la Línea para dejar de fumar del Estado de Nueva York al 866-697-8487 para hablar con un consejero para dejar de fumar.

5

Considere usar medicamentos.

El parche de nicotina, la goma de mascar, las pastillas, el aerosol nasal o el inhalador, y los medicamentos como Zyban (bupropion) y Chantix (vareniclina) reducen en gran medida los antojos y **duplican las posibilidades de éxito**. ¿Qué medicamentos para el tratamiento del tabaco le interesa probar?

6

Fíjese en lo que desencadenan sus antojos.

El alcohol, el café, el estrés y la compañía de fumadores pueden desencadenar los deseos de fumar. Analice qué es lo que hace que quiera fumar.

Escriba un desencadenante principal aquí:

¿Qué puede cambiar en su rutina diaria para ayudar a manejar o evitar este desencadenante? Escriba su plan aquí:

7

Encuentre un compañero para dejar de fumar.

Pídale a un amigo o a alguien que fume que deje de fumar con usted o encuentre a alguien que ya haya dejado de fumar con quien pueda hablar para que lo apoye. ¿Quién puede ser su compañero para dejar de fumar?

8

Ayúdese a lograrlo.

Intente hacer alguna actividad física para aliviar el estrés y mejorar su estado de

ánimo y su salud; una caminata rápida a menudo funciona. También puede probar la respiración profunda o la meditación. ¿Qué otras actividades puede intentar?

9

Deje de pensar en fumar.

Distráigase con una tarea simple. Coma un refrigerio saludable, masque chicle o beba agua. Dé una vuelta a la cuadra. Llame a un amigo. ¿Qué puede hacer para distraerse cuando tiene antojos?

Siga intentando cumplir sus objetivos

La mayoría de las personas necesita varios intentos para dejar de fumar antes de tener éxito. Si empieza a fumar nuevamente, no significa que ha fracasado. Ha aprendido sobre los desencadenantes y las situaciones que le provocan ganas de fumar, y cómo lidiar con ellos. La próxima vez que deje de fumar será más fácil y más productiva.

Incluso si no está listo para dejar de fumar, los medicamentos pueden prevenir los síntomas de abstinencia y los antojos de nicotina en situaciones donde no está permitido fumar o si está intentando reducir el consumo de nicotina. Hable con su proveedor de atención de salud.



¿Y los cigarrillos electrónicos (e-cigarettes)? Los cigarrillos electrónicos no están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los EE. UU. para ayudar a las personas a dejar de fumar. Si usa cigarrillos electrónicos y quiere dejar de fumar, hable con su proveedor de atención de salud o use los recursos que se indican aquí. Para obtener más información sobre los cigarrillos electrónicos, visite nyc.gov/health y busque **e-cigarettes (cigarrillos electrónicos)**.

Recursos

- Para obtener más información sobre medicamentos y estrategias para ayudarlo a sobrellevar el síndrome de abstinencia a la nicotina, visite nyc.gov/health y busque **nicotine withdrawal (síndrome de abstinencia a la nicotina)** o hable con su proveedor de atención de salud. La mayoría de los planes de seguro médico, incluyendo Medicaid, cubre los servicios para ayudarlo.
- Para hablar con un asesor para dejar de fumar, visite la Línea para dejar de fumar del Estado de Nueva York nysmokefree.com o llame al 866-697-8487. La mayoría de los adultos calificará para recibir un kit de inicio gratis de medicamentos con nicotina, como los parches y las pastillas.
 - Si el idioma que prefiere es chino (800-838-8917), coreano (800-556-5564) o vietnamita (800-778-8440), llame a la Línea para dejar de fumar de los fumadores asiáticos, de lunes a viernes, de lunes a viernes, de 10 a. m. a medianoche o visite asiansmokersquitline.org.
- Encuentre programas de tratamiento del tabaquismo y el vapeo gratis o de bajo costo cerca de usted. Visite nyc.gov/health/map.

Nunca es demasiado tarde
para intentarlo.

Para obtener más información
sobre los recursos que
pueden ayudarlo, visite
nyc.gov/nycquits, escanee el
código QR que aparece abajo
o llame al **311**.

