

AYUDA PARA FUMADORES U OTROS CONSUMIDORES DE TABACO



USTED PUEDE LOGRARLO

Dejar de fumar es difícil. Muchas personas lo intentan varias veces antes de dejar de fumar por completo. Pero logran tener éxito.

Este folleto le presenta maneras para que deje de fumar.



Buenas razones para dejar de fumar

Se sentirá mejor.

- Tendrá más energía y respirará mejor.
- Disminuirán las posibilidades de que se enferme.



Fumar es peligroso.

- Más de 435,000 estadounidenses mueren cada año por fumar.
- El fumar causa enfermedades del corazón, derrames, problemas con el embarazo, y enfermedades en los pulmones.







Más razones para dejar de fumar

Si está embarazada, su bebé estará más sano.
- Su bebé recibirá más oxígeno.



Las personas a su alrededor, especialmente los niños, estarán más sanos.
- El respirar el humo de otras personas puede causar asma u otros problemas de salud.

Tendrá más dinero. Si fuma un paquete por día, el dejar de fumar le puede ahorrar hasta \$150 al mes.

AHORROS POR MES		
Si fuma (paquetes por día)	Usted paga (por día)	Dejar de fumar le ahorra (al mes)
		\$150
		\$300
		\$400

Este es el mejor momento para dejar de fumar

Una combinación funciona mejor.

- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Busque apoyo.
- Tome medicamentos.

*Prepárese
Busque ayuda
+ Obtenga medicamentos
¡Manténgase sin fumar!*



Prepárese



Fije una fecha para dejar de fumar.
No fumaré después del : _____



Cambie las cosas a su alrededor.

- Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros en su casa, carro y lugar de trabajo.
- No deje que las personas fumen en su casa.



Después que deja de fumar, no fume ni un solo cigarrillo-
¡Ni siquiera una fumadita!
¡No use ningún otro tipo de tabaco!

Obtenga medicamentos



Puede comprar chicle de nicotina, el parche de nicotina, o las pastillas para chupar de nicotina en una farmacia. Puede pedirle más información a su farmacéutico.

Pregúntele a su médico sobre otros medicamentos que pueden ayudarle.

- Rociador (**spray**, en inglés) nasal con nicotina
- Inhalador de nicotina
- Bupropion SR (pastilla)
- Vareniclina (pastilla)

La mayoría de los seguros pagan por estos medicamentos.

Busque ayuda

Dígale a su familia, amigos y personas con las que trabaja que va a dejar de fumar. Pídeles su apoyo.

Hable con su médico, enfermera u otro profesional de salud. Ellos pueden ayudarle a dejar de fumar.



Llame al 1-800-QUIT NOW (784-8669) y oprima #2 el para una operadora en español. Solicite a la operadora que le conecte con la línea para dejar de fumar en su estado. Es gratis. Ellos establecerán con usted un plan para que deje de fumar.

Manténgase sin fumar

Si "recae" y fuma o masca tabaco, no se dé por vencido. Trate nuevamente. Fije pronto una nueva fecha para dejar de fumar y vuelva a encaminarse.



Evite el alcohol.

Evite estar alrededor de personas que fuman.

Coma alimentos saludables y haga ejercicio.

Mantenga una actitud positiva. ¡Usted puede lograrlo!



Deje
de fumar

Usted puede dejar de fumar

La mayoría de las personas intentan varias veces antes de dejar de fumar por completo. El dejar de fumar es difícil, pero

**USTED PUEDE
LOGRARLO**





**U.S. Department of Health
and Human Services**
Public Health Service

Revised May 2008