

Haga que dejar de fumar valga la pena

Sus ahorros aumentarán.

Guarde su dinero en una alcancía. Cada día que no fume, coloque el dinero para comprar cigarrillos en la alcancía. Con el dinero que ahorre, ¡pírmiese por no haber fumado durante una semana, un mes o un año!

Consejos para lidiar con los desencadenantes:

- **¿Está aburrido?** Busque un nuevo pasatiempo o haga ejercicio. La actividad física es muy buena para la salud y puede ayudar a frenar las ganas de fumar.
- **¿Tiene hambre?** Coma un refrigerio saludable o beba agua.
- **¿Terminó de comer?** Cepílese los dientes inmediatamente después de comer. Salga a caminar.
- **¿Necesita hacer una pausa en el trabajo?** Estírese. Dé un paseo breve. Hable con un compañero de trabajo.
- **¿Se siente nervioso, estresado o ansioso?** Pruebe una técnica de relajación, como la respiración profunda. Llame a un amigo.
- **¿Todavía tiene dificultades para lidiar con esto?** No lo haga solo. Envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o llame al 888-692-9355 para hablar de forma gratuita y confidencial con un consejero de salud mental, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **¿Se rodea de fumadores?** Vaya a lugares donde esté prohibido fumar. Dígales a sus amigos que está intentando dejar de fumar.

Recursos

Hable con su proveedor de atención de salud sobre los medicamentos y las opciones de asesoramiento.

La mayoría de los planes de seguro médico, incluido Medicaid, cubren servicios para ayudarlo a dejar de fumar.

Obtenga un kit de inicio gratis de medicamentos para dejar de fumar o hable con un consejero para dejar de fumar.

Visite nysmokefree.com.

Llame al 866-697-8487. Si su idioma preferido es el chino (800-838-8917), el coreano (800-556-5564) o el vietnamita (800-778-8440), llame o visite asiansmokersquitline.org.

Conéctese con otros recursos.

Visite nyc.gov/nycquits, o escanee este código QR.



¿No está listo para dejar de fumar?

Sin importar cuáles sean sus objetivos, hay opciones de tratamiento disponibles para ayudarlo a reducir la cantidad que fuma o evitar fumar cuando quiera hacerlo.

Visite nyc.gov/health y busque **"coping with nicotine withdrawal"** (cómo lidiar con la abstinencia de nicotina) para obtener más información.

¿Le preocupa el dinero?

Los NYC Financial Empowerment Centers (Centros de Empoderamiento Financiero de NYC) ofrecen asesoramiento financiero profesional, personalizado y gratuito en persona o por teléfono. Visite nyc.gov/talkmoney o llame al **311** para programar una cita hoy mismo.

Deje de fumar y ahorre

¿Qué hay en su cenicero?



El costo de fumar

En la ciudad de Nueva York, un paquete de cigarrillos cuesta más de \$13. Incluso si no fuma todos los días o solo fuma algunos cigarrillos por día, los gastos se acumulan.

En lugar de ver cómo su dinero se convierte en humo, gástelo en cosas que necesita y quiere.

¿Qué podría comprar con el dinero que gasta en cigarrillos?

- _____
- _____

	Cantidad ahorrada		
	Una semana	Un mes	Un año
Si fuma esta cantidad	Un paquete por semana \$13 Un libro nuevo 	\$52 Almorzar afuera tres veces por semana 	\$676 Provisiones de alimentos para dos personas para un mes 
	Medio paquete por día \$46 Dos entradas para el cine 	\$195 Una membresía anual para alquilar bicicletas y un casco nuevo 	\$2373 Factura familiar del teléfono celular durante un año 
	Un paquete por día \$91 Una salida familiar al zoológico 	\$390 Setenta pasajes de ida y vuelta en el metro 	\$4745 Niñera una vez a la semana durante un año 
	Dos paquetes por día \$182 Dos entradas para un espectáculo de Broadway 	\$780 Vuelo y hotel para un fin de semana largo 	\$9490 Un año de matrícula universitaria en CUNY, libros y una computadora portátil 