

Deje de fumar para ahorrar

Dejar de fumar le puede salvar la vida.
También le puede ahorrar dinero.



El costo de fumar

En la Ciudad de Nueva York, un paquete de cigarrillos cuesta más de \$11. Aunque solo fume algunos cigarrillos al día o que no fume todos los días, se acumulan los gastos.

En vez de ver su dinero hacerse humo, gástelo en cosas que necesita y quiere.



Vea cuánto usted puede ahorrar si deja de fumar.

| | | Cantidad ahorrada | | | |
|-----------------------|---------------------|---|--|--|---|
| | | 1 día | 1 semana | 1 mes | 1 año |
| Si fuma esta cantidad | 1/2 paquete por día | \$5.50 Lavandería: lavado y secado | \$38 Almuerzo para una semana de trabajo  | \$165 Un par de anteojos nuevo  | \$2,000 Provisiones de alimentos para 6 meses  |
| | 1 paquete por día | \$11 Café para 1 semana  | \$77 14 boletos de ida y vuelta para el metro o autobús  | \$330 Un televisor de pantalla plana de 37"  | \$4,000 Una cena afuera por semana durante 3 años |
| | 2 paquetes por día | \$22 20 descargas de canciones  | \$154 Cuota anual de membresía en el Centro de Recreación del Departamento de Parques de NYC | \$660 Una computadora nueva  | \$8,000 1 año de gastos de universidad en CUNY  |

Haga que dejar de fumar valga la pena

Consejos para ahorrar dinero y gastarlo sensatamente

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

A medida que el dinero en el jarro se acumule, deposítelo en el banco. Sus ahorros aumentarán.

Con el dinero que ahorre...

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



Recursos para dejar de fumar

- **Hable con su médico.**
- **Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York**
 - Visite nyc.gov y busque “NYC quits”
 - Visite [Facebook.com/nycquits](https://www.facebook.com/nycquits)
- **Programas para dejar de fumar en la Ciudad de Nueva York**
 - Visite nyc.gov y busque “quit-smoking programs” o llame al 311
- **NYC Quits**
 - Envíe el mensaje NYCQUITS al 877877 para mensajes de texto de apoyo gratuitos para dejar de fumar y permanecer así.

Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos. Envíe el texto ALTO para discontinuar, o AYUDA para más información. Visite nyc.gov/health para consultar las Condiciones de Uso y la Política de Privacidad.

- **Departamento de Salud del Estado de Nueva York**
 - Llame a la Línea para dejar de fumar al 1-866-NYQuits o visite nysmokefree.com
- **New York State Medicaid Benefit**

Si está inscrito en Medicaid o Medicaid Managed Care, usted puede obtener medicamentos para dejar de fumar desde 50¢ a \$6.00. Hable con su proveedor de atención médica o llame al 311 para más información.