

¿Aún sigue fumando?

**Este es el momento
para dejar de fumar.**





7 **Motivos para dejar de fumar**

1

Vivir una vida más sana.

Fumar causa cáncer, enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y otras enfermedades. Las personas que no fuman viven unos 10 años más que las que fuman.

2

Estar libre de la adicción.

La nicotina es una de las sustancias más adictivas que se conocen.

3

Respirar con más facilidad.

Deshágase de esa tos. Dejar de fumar también puede reducir el riesgo de infecciones respiratorias y neumonía.

4

Mejorar la salud de las personas a su alrededor.

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).

5

Ahorrar dinero.

Fumar un paquete al día cuesta alrededor de \$5000 por año. ¿En qué más podría gastar ese dinero?

6

Mejorar su calidad de vida.

Su ropa, su automóvil y su casa olerán mejor. La comida tendrá mejor sabor. Además, lucirá mejor: las personas que dejan de fumar tienen la piel y los dientes más sanos.

7

Disfrutar de 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 las mujeres que intentan quedarse embarazadas y, si fuman durante el embarazo, los bebés pueden nacer demasiado pequeños o demasiado pronto.



9 Consejos para hacerlo más fácil

1

Prepárese.

Haga una lista de los motivos que tiene para dejar de fumar y léala a menudo.

2

Elija una fecha para dejar de fumar.

Determine una fecha conveniente para usted, con tiempo para prepararse. Antes, deshágase de los ceniceros, encendedores y cigarrillos. Si dejar de fumar de una vez le parece abrumador, establezca metas para reducir el consumo con el tiempo hasta que pueda dejarlo por completo.

3

Mantenga su casa y auto libres de humo.

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

4

Busque apoyo y motivación.

Dígalos a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que está intentando dejar de fumar y pídale apoyo.

5**Considere tomar 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**. Hable con su proveedor de atención de salud para decidir qué medicamentos podrían funcionarle mejor.

6**Identifique las cosas que le despierten el deseo de fumar.**

El alcohol, el café, el estrés y la compañía de fumadores pueden desencadenar el deseo de fumar. Identifique lo que le provoca deseo de fumar y haga un plan para manejar esas situaciones o cambiar su rutina.

7**Busque un amigo con quien dejar de fumar.**

Pídale a un amigo u otra persona que fume que deje de fumar con usted, o busque a alguien que ya haya dejado de fumar con quien pueda hablar para recibir apoyo.

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 funciona a menudo. También puede intentar la respiración profunda o la meditación.

9**Mantenga su mente alejada de fumar.**

Distráigase con una tarea simple. Coma algo saludable, masque chicle o beba agua. Dé un paseo por la cuadra. Llame a un amigo.

Siga intentándolo

La mayoría de las personas intenta dejar de fumar varias veces antes de lograrlo. Si vuelve a fumar, no ha fracasado. Aprendió sobre las cosas que le provocan deseos de fumar y cómo lidiar con ellas. La próxima vez que deje de fumar será más fácil y más productiva. ¡Nunca es tarde para intentarlo!

“

Aun si no está listo para dejar de fumar ahora, los medicamentos pueden ayudarlo a prevenir el síndrome de abstinencia y los antojos de nicotina en situaciones en las que no está permitido fumar o si está tratando de reducir el consumo. Hable con su proveedor de atención de salud.



¿Y los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos no están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de 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 estos recursos. Para obtener más información de los cigarrillos electrónicos, visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) y busque “e-cigarettes” (cigarrillos electrónicos).

”

Recursos

- Hable con su proveedor de atención de salud sobre los recursos y las estrategias para ayudarlo con el **síndrome de abstinencia de nicotina**. La mayoría de los planes de seguro médico, incluyendo **Medicaid**, cubren los servicios para ayudarlo a dejar de fumar.
- Visite **nysmokefree.com** o llame al 866-697-8487 para obtener un kit de inicio gratis con medicamentos con nicotina y hablar con un consejero para dejar de fumar.
- Encuentre programas gratis o de bajo costo para dejar de fumar y para dejar los vaporizadores cerca de usted. Visite **nyc.gov/health** y busque **“health map” (mapa de salud)**.
- Descargue la aplicación NYC HelpMeQuit. Este recurso gratis lo ayuda a rastrear su progreso, conectarse con otros usuarios para obtener ayuda y resistir los deseos de fumar. Descargue la aplicación para Android o iOS.

Llame al **311** o visite **nyc.gov/health** y busque **“NYC Quits” (NYC deja de fumar)** para obtener más información.

