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 los cigarrillos en la alcancía. Con el dinero que ahorre, prémiese por no haber fumado en una semana, un mes o un año.

Consejos para lidiar con las ganas de fumar:

- **¿Está aburrido/a?** Busque un nuevo pasatiempo o haga ejercicio. La actividad física es muy buena para la salud y puede ayudar a frenar las ansias de fumar.
- **¿Tiene hambre?** Coma un refrigerio saludable o beba agua.
- **¿Terminó de comer?** Cepíllese 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/a, estresado/a o ansioso/a?** Pruebe una técnica de relajación como la respiración profunda. Llame a un amigo.
- **¿Se rodea de fumadores?** Vaya a lugares donde esté prohibido fumar. Dígales a sus amigos que está intentando dejar de fumar.
- **¿Todavía tiene dificultades para lidiar con esto?** No lidie solo/a. Envíe el mensaje de texto "Well" al 65173 o llame al 888-692-9355 para hablar de forma gratuita y confidencial con un consejero de salud mental.

Recursos

Hable con su médico sobre los medicamentos y las opciones de asesoramiento.
La mayoría de los planes de seguro médico, incluyendo Medicaid, cubren los servicios para ayudarle 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 o al 311.

Conéctese con otros recursos.
Visite **nyc.gov** y busque la sección **NYC Quits** (NYC Deje de fumar).

DESCARGUE HOY LA APLICACIÓN
NYC HelpMeQuit

Descargue la nueva aplicación **NYC HelpMeQuit** disponible en Apple Store o Google Play Store.

Visite **nyc.gov** y busque **Health Map** (Mapa de salud) para buscar programas locales para dejar de fumar.

Visite **facebook.com/nycquits**.

NYC Health

HPD2T25410 - 6.18 Spanish (US)

DEJE DE FUMAR Y AHORRE

¿Qué hay en su cenicero?

NYC Health

El costo de fumar

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

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

¿Qué hay en su cenicero?

Vea cuánto puede ahorrar si deja de fumar.

Si fuma esta cantidad	Cantidad ahorrada: Una semana	Cantidad ahorrada: Un mes	Cantidad ahorrada: Un año
Un paquete por semana	**$13** Un libro nuevo	**$52** Almuerzo para una semana de trabajo	**$676** Provisiones de alimentos para aproximadamente dos meses
Medio paquete por día	**$46** Dos entradas para el cine	**$195** Membresía anual de Citi Bike y un casco nuevo	**$2373** Factura familiar de teléfono celular durante un año
Un paquete por día	**$91** Membresía anual para un museo	**$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 en Broadway	**$780** Dos pasajes aéreos ida y vuelta de costa a costa	**$9490** Un año de matrícula universitaria en CUNY, libros y una computadora portátil