

USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR: SEPA CÓMO HACERLO

Dejar de fumar es una de las medidas más importantes que puede tomar para mejorar su salud. Esto es cierto independientemente de cuántos años tiene o por cuánto tiempo ha fumado.

Muchas personas que fuman se vuelven adictas a la nicotina, una droga que se encuentra de manera natural en el tabaco. Esto puede hacer difícil dejar de fumar. Sin embargo, la buena noticia es que existen tratamientos de comprobada eficacia que pueden ayudarle a dejar de fumar.



Consejería

- ▶ Puede ayudarle a hacer un plan para dejar de fumar.
- ▶ Puede ayudarle a prepararse para lidiar con el estrés, las ganas de fumar y otros problemas que podría enfrentar al intentar dejar de fumar.

USTED PUEDE:

- ▶ Hablar de manera individual o en grupo con un consejero para dejar de fumar
- ▶ Buscar asesoría confidencial gratis a través de la línea de ayuda para dejar de fumar: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)
- ▶ Usar recursos en línea gratuitos como [CDC.gov/dejar](https://www.cdc.gov/dejar) y [espanol.smokefree.gov](https://www.cdc.gov/dejar/espanol.smokefree.gov)
- ▶ Registrarse para programas de mensajes de texto gratuitos como *SmokefreeTXT en español*
- ▶ Usar una aplicación móvil como *quitSTART*



Medicamentos

Pueden ayudarle a manejar los síntomas de abstinencia y las ganas de fumar, lo que le ayuda a mantener la confianza en sí mismo y la motivación para dejar de fumar.

USTED PUEDE:



USAR LA TERAPIA DE REMPLAZO DE NICOTINA

- ▶ formas de venta libre: parche, chicle, tableta de nicotina
- ▶ con receta médica: inhalador, aerosol nasal



HABLAR CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SOBRE EL USO DE MEDICAMENTOS RECETADOS EN PASTILLA

- ▶ vareniclina
- ▶ bupropión



COMBINAR MEDICAMENTOS

- ▶ Use una forma de acción prolongada de terapia de reemplazo de nicotina (parche de nicotina) junto con una forma de acción corta (como chicle o tableta de nicotina). En comparación con el uso de una forma de terapia de reemplazo de nicotina, esta combinación puede aumentar aún más su probabilidad de dejar de fumar.



Consejería

MÁS

Medicamentos



Usar consejería *junto con* medicamentos le brinda la mejor oportunidad para dejar de fumar para siempre.

MUCHOS DE ESTOS TRATAMIENTOS Y RECURSOS PODRÍAN ESTAR DISPONIBLES PARA USTED GRATIS O ESTAR CUBIERTOS POR SU SEGURO.



Busque ayuda para dejar de fumar hoy

Si está listo para dejar de fumar:

- ▶ llame a un asesor de la línea de ayuda para dejar de fumar al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569), o
- ▶ consulte con un profesional de la salud.

Ellos pueden ayudarle a decidir qué tratamiento es el más adecuado para usted y conectarle con programas y recursos para dejar de fumar.

Recuerde, incluso si ya lo ha intentado, la clave del éxito es seguir tratando y no darse por vencido. Después de todo, más de la mitad de los adultos en los Estados Unidos que fumaban han dejado de fumar.

Para obtener información sobre cómo dejar de fumar, visite [CDC.gov/dejar](https://www.cdc.gov/dejar).

