



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™

4 PASOS PARA AYUDARLO

A DEJAR DE FUMAR Y VAPEAR

1. Establezca su “Día para no fumar” y comprométase a no fumar ni vapear.

Asuma el compromiso delante de personas que lo apoyarán en su proceso para dejar de fumar. Mientras llega el Día para dejar de fumar, prepárese y reduzca gradualmente el número de cigarrillos que fuma o la cantidad de vapeo u otros productos de tabaco que consume.

2. Escoja su método para dejar de fumar.

Escoja el método que más le convenga. Puede probar uno o combinar varios métodos:

- Deje de fumar “de golpe” el Día para no fumar. Este método funciona mejor para algunas personas porque no alarga el proceso.
- Cada dos días, reduzca el número de cigarrillos que fuma o las veces que vapea durante el día. Use un calendario para fijar el Día para no fumar según el tiempo que tarde en dejarlo por completo.

3. Hable con su médico.

Su médico puede ayudarle a decidir si necesitará medicamentos u otro tipo de ayuda para dejar con éxito los productos con nicotina.

4. Planifique su Día para no fumar y los días siguientes.

Es importante mantenerse ocupado mientras se adquieren nuevos hábitos. Considere alguna de estas opciones:

- Tenga a la mano bocadillos saludables
- Encuentre formas divertidas de pasar el tiempo cuando sienta la tentación de fumar. Puede ver una película, hacer ejercicio, llamar a un amigo, dar un paseo, disfrutar de una taza de café o encontrar un nuevo pasatiempo que mantenga sus manos ocupadas.
- Deshágase de todos los cigarrillos, vapeadores, encendedores, ceniceros y demás productos con tabaco de su casa, oficina y vehículo.

RECUERDE: No está solo en esto.

A muchas personas les resultan útiles los grupos de apoyo y las líneas directas. Simplemente saber que alguien lo comprende y comparte su lucha puede ayudarlo a no volver a fumar para siempre. A continuación, encontrará algunos recursos que pueden resultarle útiles.

- Inglés: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o www.smokefree.gov
- Español: 1-855-DEJALO-YA (1-855-335-3569) o espanol.smokefree.gov
- Chino: 1-800-838-8917 o www.asiansmokersquitline.org
- Coreano: 1-800-556-5564 o www.asiansmokersquitline.org
- Vietnamita: 1-800-778-8440 o www.asiansmokersquitline.org
- Veteranos: 1-855-QUIT VET (1-855-784-8838) o www.publichealth.va.gov/smoking
- TTY: 1-800-332-8615

