



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

