



**Apoyo** — Porqué debe usted considerar su proveedor de salud.

**Beneficios de plan de salud** – La mayoría de los seguros de salud, incluyendo Medicaid, puede cubrir el costo de los medicamentos para dejar de fumar como parches de nicotina. Cuando usted hable con su proveedor de salud para apoyo, ellos también pueden proveerle con una prescripción para los medicamentos requeridos por la mayoría de los planes de salud.

\*¿Sin seguro médico? Trate terapias de reemplazo de nicotina genéricas. Cuestan menos y son tan útiles como productos de marca. Invierta el dinero que usted ahorra al dejar de fumar en estos medicamentos.

**¿PENSANDO EN DEJAR DE FUMAR?**

**¡LLEVE ESTA TARJETA CON SU PROVEEDOR DE SALUD!** | Voltee esta tarjeta para aprender más.

Para soporte adicional: **1-866-NY-QUITS**  
(1-866-697-8487) [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)



Lleve esta tarjeta con usted a su próxima cita médica.



Para soporte adicional:

**1-866-NY-QUITS**  
(1-866-697-8487)

**nysmokefree.com**

f t i y /nysmokefree

\*¿No asegurado? Consulte el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, visitando [nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov). | Desarrollado por Roswell Park Cessation Services para la Línea para dejar de fumar del Estado de Nueva York ubicada en Roswell Park Comprehensive Cancer Center | Buffalo, NY | **1-866-NY-QUITS** (1-866-697-8487) | [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) | Sordos, personas con problemas de audición y habla: Llamar al Servicio de retransmisión de NY al **7-1-1** (Voz o TTY), proporcionar al operador el número de la línea de ayuda.

# Aprendiendo a dejar de fumar

Una simple guía para dejar de fumar.



**Fumar es una adicción.** Busque ayuda. Conquiste las ansias de fumar. Aprenda a dejarlo.



## Es verdad –

Nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para dejar de fumar

### Dejar de fumar a cualquier edad puede ayudar.

Dejar de fumar antes de los 35 años significa que su salud puede recuperarse tanto como alguien que nunca había fumado, disminuyendo su riesgo de muerte prematura a la mitad.

35 años en adelante – Dejar de fumar a cualquier edad significa disminuir su riesgo o parar el progreso de muchas enfermedades crónicas causadas por el cigarrillo; como enfermedades cardíacas y COPD.

Cada vez que usted fuma un cigarrillo, usted está expuesto a más de 70 químicos causantes de cáncer o carcinógenos.

Cuando usted para de fumar, su cuerpo comienza a repararse casi de inmediato.

Dentro de sólo 20 minutos, su ritmo cardíaco se calma. Después de 8 horas la respiración se le hace más fácil y dentro de sólo 24 horas después de dejar de fumar, su riesgo de tener un ataque al corazón se reduce.

Incluso fumando cinco cigarrillos o menos al día puede resultar en signos tempranos de enfermedades cardíacas.

**CIGARRILLOS, NO SON SUS AMIGOS** | Fumar puede aumentar la ansiedad y el estrés. Esa sensación de relajación que usted siente al fumar es solo un alivio de la abstinencia de la nicotina.

## Obteniendo un plan – preparándose para su trayecto

**1 Reconozca sus razones para dejar de fumar.** Esto le puede ayudar a través de sus momentos difíciles.

**2 Fije su fecha para dejar de fumar –** Evite fechas estresantes.

**3 Establezca su línea de soporte –** su proveedor de salud, un consejero de la línea de ayuda, familia, o amigos.

**4 Obtenga sus medicamentos para dejar de fumar** antes de su fecha de inicio.

**5 Prepare herramientas de ayuda –** distracciones como palillos, semillas de girasol, juegos, libros.

**6 Sepa qué le hace querer fumar** y planifique estrategias que le ayuden a manejar o prevenir las ansias o deseos de fumar.

**7 Pequeños intentos de dejar de fumar, ¡la práctica ayuda!** Trate de “dejar” su primer cigarrillo del día – dése un baño o camine en sustitución. Trate diferentes horas y maneras de afrontarlo.

**8 Deshágase de todo su tabaco.** Sí, de todo.

**¿Estresado? Recuerde respirar.** Lentamente respire profundamente por la nariz y exhale por la boca. Repita.

**¿Falló o recayó? ¡No se rinda!** Se toma varios intentos antes de dejar de fumar definitivamente. Retome su proceso y recuerde sus razones para dejar de fumar.

Maneje el antojo por fumar uno a la vez. Las ansias sólo duran alrededor de 5 a 10 minutos.

**LA NICOTINA NO CAUSA CANCER** | El alquitrán en el humo del cigarrillo causa cáncer. La nicotina en los cigarrillos le mantiene fumando, pero los otros químicos dañinos en los cigarrillos hacen que fumar sea peligroso.

## Preparándose para el éxito – apoyo y medicación

**2x** Medicación más apoyo de un consejero de una Línea de Ayuda y/o su proveedor de salud puede duplicar su chance de dejar de fumar exitosamente.

**¿Fuma 10 o más cigarrillos al día?**  
Trate la terapia combinada de reemplazo de nicotina para aumentar sus posibilidades de dejar de fumar y mantenerse libre de tabaco.

**¿Qué es terapia combinada?**  
Usar el parche de nicotina con la goma de mascar o la tableta de nicotina. Para mejores resultados, **use su medicación como se le recomienda y no corte su tratamiento.**

**¿Cómo funciona?**

El parche le proporciona una dosis constante de nicotina durante el día.

La goma de mascar o la tableta funcionan rápidamente para detener las ansias de fumar.

Lleve esta tarjeta con usted para su próxima cita médica.

### HOBLAR CON SU PROVEEDOR DE SALUD

Hablar con su proveedor de salud es una buena manera de aumentar su éxito en dejar de fumar. Trate diciéndole –

- 1** Yo estoy pensando en dejar de fumar, ¿Pueden ayudarme?
- 2** ¿Cuáles medicamentos para dejar de fumar usted recomendaría?
- 3** ¿Puede usted prescribirme medicamentos cubiertos por mi plan de salud?