

CONSEJOS  
— DE —  
EXFUMADORES\*

10 AÑOS

# CONSEJOS PARA EMPEZAR SU PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

LAS LÍNEAS DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR SON CLAVE PARA SU ÉXITO

1. Ud puede obtener ayuda gratis para dejar de fumar, sin que lo juzguen.
2. Los consejeros le ayudan a crear un plan que puede funcionar para ud.
3. Los consejeros pueden ayudarle a conseguir medicamentos para dejar de fumar, conocidos también como terapias de reemplazo de nicotina.
4. Ud puede recibir consejos útiles sobre las ansias, síntomas de abstinencia, páginas web, aplicaciones y programas de texto para dejar de fumar.
5. Y la razón más importante para contactar una línea de ayuda para dejar de fumar es: ¡lo más probable es que usted no vuelva a fumar nunca!

## INFÓRMESE: MEDICAMENTOS PARA DEJAR DE FUMAR

- Razones para usar medicinas para dejar de fumar.
- Nuevas formas para dejar de fumar tomando medicinas.
- Porqué es difícil dejar de fumar.
- Cómo funcionan los medicamentos para dejar de fumar.



## ELABORE SU PLAN

- Motivos para dejar de fumar.
- Tome la decisión.
- Tome los pasos para prepararse.
- Uso del tratamiento de reemplazo de nicotina.
- Cree su plan para dejar de fumar.
- Cómo manejar los antojos.
- Síntomas de abstinencia.
- Consejos para manejar las recaídas.
- Beneficios de dejar de fumar.
- Cómo seguir sin fumar.
- El estrés y fumar.



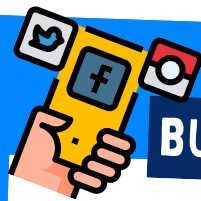
## SUBSCRÍBASE PARA RECIBIR GRATIS MENSAJES DE TEXTO

Mensajes de texto gratis, 24 horas del día, 7 días a la semana. **Envíe la palabra LIBRE al 47848**, conteste algunas preguntas y comenzará a recibir mensajes.



## BUSQUE APOYO SOCIAL

- Comparta su motivación para dejar de fumar en @CDCTobaccoFree.
- El apoyo social puede ayudarle a vencer la adicción a la nicotina y llevar una vida sin fumar y libre de tabaco.



## HABLE CON UN CONSEJERO PARA DEJAR DE FUMAR HOY MISMO

Usted puede dejar de fumar para siempre y llevar una vida saludable y libre de tabaco.



Tome el primer paso y llame hoy mismo al **1-855-DÉJELO-YA** (1-855-335-3569), para hablar con un consejero para dejar de fumar y recibir ayuda gratis.

La campaña Consejos de exfumadores ofrece gratis apoyo y herramientas para ayudarle a dejar de fumar.

Visite: <https://www.cdc.gov/consejos>