







Consejos para dejar de fumar o vapear

Cómo lograr que dejar de fumar sea más fácil

	Anote los motivos por los que quiere dejar de fumar. Colóquelos donde pueda verlos para recordar todos los días por qué quiere dejar de fumar.
	Elija la fecha en la que fumará el último cigarrillo convencional o electrónico. Deshágase de todo lo que le recuerde al hábito de fumar o vapear (cigarrillos convencionales o electrónicos, cerillas, encendedores y ceniceros) para no tentarse.
	Coménteles a las personas importantes en su vida sobre su plan. Tener apoyo marca la diferencia.
	Manténgase ocupado. Hacer ejercicio, como salir a caminar, es una gran forma de mantener la mente ocupada y no pensar en fumar ni vapear, además de mejorar la salud.
	Coma más frutas y verduras, y beba mucha agua. Comer alimentos saludables puede ayudarlo a sentirse mejor y manejar mejor el estrés. El agua lo ayuda a expulsar la nicotina de su sistema.
	¡Prémiese! Dejar de fumar exige hacerlo un minuto, una hora, un día a la vez. Es difícil dejar de fumar. Siéntase orgulloso de sus logros.

Hable con su médico para que la ayude a dejar de fumar.

Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite www.smokefree.gov
- Personas embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, una aplicación gratuita con recursos para personas embarazadas
- Envíe LISTO al 34191
- Regístrese en equitnow.com

