

¿Está pensando en dejar de fumar?

Pregúntese lo siguiente:

- ¿Qué es lo que le gusta de fumar o vapear?
- ¿Qué es lo que no le gusta de fumar o vapear?
- ¿Cómo podría mejorar su vida si no fumara o vapeara?
- ¿Qué lo detiene de tener esa vida?

Cambios positivos

Controlar el estrés de forma saludable es la clave para el éxito cuando quiere dejar de fumar o vapear. Pensar en cómo algo positivo o un cambio de actividades pueden ayudarlo a no pensar en las ganas de fumar.

Intente hacer otras cosas que disfruta, como pasatiempos, ejercicio o hablar con un amigo.

Para reflexionar

La nicotina, la sustancia química dañina en los cigarrillos, puede hacerlo sentir menos hambre, pero también puede significar un gran esfuerzo para el corazón y los pulmones. **El estrés en el corazón que provoca fumar un paquete de cigarrillos al día equivale a 90 libras de sobrepeso.**

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



APRENDE MÁS

Consejos para
dejar de fumar



fuentes
de datos

