

Consejos para dejar de fumar:

- **Escoge una fecha para dejar de fumar.** Puedes seleccionar una fecha dentro de las próximas dos semanas y marcarla en el calendario.
- **Habla con tu familia y amigos.** Cuéntales que planificas dejar de fumar. Explícales cómo te pueden ayudar a lograrlo.
- **Piensa por qué es importante para tí dejar de fumar.** Por tu salud, tu familia, para ahorrar dinero, entre otras razones. Escríbelas y repásalas cuando necesites motivación.
- **Considera lo que pueda impedirte dejar de fumar y cómo enfrentarás esas barreras.** Pueden ser personas, objetos, lugares y situaciones.
- **Prepara tu ambiente:** elimina cigarrillos, encendedores y otros productos que te puedan tentar.
- **Habla con tu proveedor de la salud sobre los medicamentos disponibles.** Pueden ayudarte a reducir los síntomas de abstinencia y aumentar las probabilidades de dejar de fumar.
- **Llama a ¡Déjalo Ya!** al 1-877-335-2567 para ayudarte a dejar de fumar.

Línea ¡Déjalo Ya!

Ayuda telefónica libre de costo para dejar de fumar.

Llama hoy al
1-877-335-2567



Escanea
para recibir
asistencia

Lunes a viernes
9:00 a.m. a 9:00 p.m.

sábados y domingos
9:00 a.m. a 6:00 p.m.

SmokeFreeTXT

¡Textea para dejar de fumar!

Envía ESP a 47848 y recibe mensajes de texto para ayudarte a dejar de fumar.



<https://www.salud.pr.gov/CMS/54>

El financiamiento para esta publicación fue proporcionado por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). GrantNumber: NU58DP006665

Departamento de Salud de Puerto Rico
Programa de Control de Tabaco
Revisado: junio 2022

¿Te interesa dejar de fumar?

DEPARTAMENTO DE
SALUD





¿Qué servicios ofrece la Línea?

- Un plan personalizado para dejar de fumar.
- Técnicas para ayudarte a vivir sin fumar y evitar recaídas.
- Materiales educativos, enviados por correo postal.
- Información sobre los tratamientos disponibles para dejar de fumar:
 - Terapia de reemplazo de nicotina
 - Medicamentos recetados
- Información sobre cubiertas de medicamentos por planes médicos.
- Llamadas de seguimiento.
- Apoyo a través del teléfono por un año.

La Línea de Cesación de Fumar ¡Déjalo Ya! es un servicio que ofrece ayuda profesional a través del teléfono a personas que quieren dejar de fumar.

El servicio es libre de costo y está dirigido a personas de 18 años o más que viven en Puerto Rico.

¡Déjalo Ya! cuenta con asesoras de salud capacitadas para evaluar tu dependencia a la nicotina, ayudarte a crear un plan personalizado y brindarte apoyo durante un año.

Llama hoy al
1-877-335-2567



Cuando dejas de fumar:

- Disminuye tu riesgo de desarrollar:
 - Cáncer
 - Enfermedades cardíacas
 - Ataque cerebral
 - Enfermedades respiratorias, tales como el enfisema
 - Enfermedades de la boca, como la halitosis (mal aliento)
- Tu sistema se fortalecerá y estarás menos propenso a enfermarte.
- Mejora tu circulación.
- Respirarás con mayor facilidad.
- Ayudarás a disminuir los episodios de asma en familiares o amigos que la padecen.
- Retrasa la aparición de arrugas.
- Si estás embarazada, aumenta la posibilidad de tener un bebé saludable.
- Ahorras dinero. Comprar cigarrillos todos los días por un año te cuesta alrededor de \$3,000 anualmente.