

# CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS A DEJAR DE FUMAR

## SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



### ¿Por qué es tan difícil dejar el tabaco?

Todos los productos de tabaco y la mayoría de los cigarrillos electrónicos o vapeadores contienen nicotina. La nicotina es muy adictiva. Cuando las personas fumadoras intentan dejar de hacerlo, están tratando de abandonar una adicción. Fumar no es solo un mal hábito. La mayoría de los fumadores lo intentan muchas veces antes de lograr dejarlo para siempre. No se puede obligar a las personas a dejar de fumar. Hacer que una persona se sienta mal por fumar o insistir para que deje de hacerlo casi nunca sirve de nada.

### Cosas que puede hacer para apoyar a una persona que está dejando de fumar:

- No la juzgue. Hágale saber que se preocupa por su salud.
- Pregúntele si puede ayudar. Dígale que siempre estará dispuesto a brindarle apoyo.
- Realice actividades saludables con esa persona. Pueden pasear o jugar para que se distraiga y se olvide del tabaco.
- No se disguste por los cambios repentinos de humor. Los fumadores pueden estar de mal humor cuando intentan dejar de fumar.
- Celebre cada intento que haga por dejar de fumar. Recuerde que cada intento la acerca más a dejar de fumar para siempre.
- Si comienza a fumar de nuevo, dígale que es normal y que puede seguir intentando dejar de fumar tantas veces como sea necesario.

 Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

**Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)**

**Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](http://QuitNowVirginia.org)**

**Envíe un mensaje de texto con la palabra READY al 34191**



### Más formas de ayudar a una persona que está dejando de fumar:

- Cuéntele sobre los recursos de Quit Now Virginia a los que puede acceder por teléfono o en línea, como orientación gratuita y clases grupales en línea. Estos recursos pueden ayudar a aumentar las probabilidades de que un fumador pueda dejar de hacerlo para siempre.
- Dígale que puede ser elegible para obtener medicamentos gratuitos para dejar de fumar (chicles o parches de nicotina) de Quit Now Virginia. Los medicamentos pueden ayudar a reducir las ansias y los síntomas de abstinencia.
- Anímela a que se comunique con su compañía de seguros y consulte sobre los beneficios para dejar de fumar.
- Hágale saber que los médicos y farmacéuticos pueden aconsejarle sobre qué medicamentos le ayudará a abandonar el hábito.