



DÉJALO A **TU** MANERA



POR TELÉFONO



EN GRUPO



EN LÍNEA



**MÁS HERRAMIENTAS
DE AYUDA**



**1-877-U-CAN-NOW
(1-877-822-6669)
TTY/TDD 1-877-777-6534**

tobaccofreeflorida.com/quityourway/es.html

DEJA EL TABACO HOY





DÉJALO A TU MANERA



POR TELÉFONO

Habla con un Quit Coach® para que te ayude a empezar.



EN GRUPO

Recibe la ayuda que necesitas en una de nuestras sesiones de grupo.



EN LÍNEA

Obtén acceso a herramientas en línea para ayudarte a dejar el tabaco.



MÁS HERRAMIENTAS DE AYUDA

¡Espera! ¡Hay más herramientas para ayudarte a dar el primer paso! Escoge las que necesites o conjuntamente con nuestros servicios por teléfono, en grupo y online.



CINCO CONSEJOS PARA EMPEZAR

Tobacco Free Florida tiene servicios gratuitos que pueden ayudarte a dejar cualquier tipo de tabaco, incluyendo cigarrillos, cigarros y productos sin humo como tabaco de mascar y tabaco para escupir. Aquí están algunos consejos para ayudarte en el camino.

- 1 ELIGE UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR**
Elige una fecha que esté de dos a cuatro semanas de distancia. Asegúrate de evitar las fiestas u otras ocasiones que sean difíciles para ti. Lo más importante: no elijas el día de mañana. Hay cosas que debes hacer para prepararte.
- 2 CONSIGUE APOYO**
Dejar el tabaco puede ser más fácil si cuentas con apoyo. Dile a tus amigos, tus familiares y compañeros de trabajo sobre tu plan para dejar de fumar y pídeles que te apoyen. También puedes hablar con tu médico, lo que puede aumentar tus posibilidades de dejar el tabaco.
- 3 USA LOS MEDICAMENTOS DE MANERA CORRECTA**
Usa terapias de reemplazo de nicotina (NRT, en inglés), medicamentos u otras terapias para dejar el tabaco para disminuir las ansias de fumar y ayudarte a abandonar el tabaco. Usa solo productos aprobados por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés), que esté comprobado que sean seguros y efectivos.
- 4 CONOCE SUS DISPARADORES**
Identifica los factores que te generan ganas de fumar. Luego, desarrolla nuevos mecanismos para lidiar como hacer ejercicio, tomar mucha agua y mantener una dieta saludable.
- 5 NO TE RINDAS**
Incluso las personas que tienen éxito en su intento por dejar el tabaco, a veces tienen una recaída y vuelven a consumir tabaco por poco tiempo. No te sientas avergonzado o molesto si te sales del camino. Sigue trabajando hasta lograr la vida saludable y libre de tabaco.

CONÉCTATE CON NOSOTROS

Para obtener apoyo adicional, únete a nuestra comunidad en Facebook y síguenos en Twitter e Instagram.

 Tobacco Free Florida

 @tobaccofreefla

 @tobaccofreeflorida