

Fumar, vapear y el COVID-19

Existen riesgos asociados entre [fumar, vapear](#) (también conocido como uso del cigarrillo electrónico) y el [COVID-19](#), pero hay recursos disponibles para ayudarlo a dejar o reducir ese hábito.

Si fumo o vapeo, ¿cuáles son los riesgos relacionados con el COVID-19?

Dejar o reducir el hábito de fumar o vapear es más importante que nunca.

- **Fumar** aumenta el riesgo de desarrollar una forma grave del COVID-19.
- **Vapear** puede causar lesiones en los pulmones y afectarlos de varias otras formas. Es posible que el vapeo aumente el riesgo de desarrollar una forma grave del COVID-19, pero esto todavía se está estudiando.
- Compartir los cigarrillos electrónicos, las pipas de agua (*hookah*) u otros productos de tabaco o cannabis con otras personas permite el contagio de infecciones, como el COVID-19 y la gripe.
- Estar cerca de una persona que está fumando o vapeando también aumenta el riesgo de exposición al COVID-19, ya que la persona que está fumando o vapeando no puede usar una cobertura facial mientras lo hace. Usar una cobertura facial y mantener una distancia de al menos 6 pies de otras personas son [medidas fundamentales](#) para prevenir la propagación del COVID-19.
- No fume ni vapee en lugares cerrados. Fumar o vapear cerca de otras personas puede exponerlas a productos químicos perjudiciales provenientes del humo o aerosol (del vapeo) pasivo.

¿Cuáles son los recursos disponibles para ayudarme a dejar o reducir el hábito de fumar o vapear?

Si está interesado en dejar de fumar o vapear, hay ayuda disponible para usted. Incluso si todavía no está listo para dejar el hábito, la terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) puede ayudarlo a controlar los antojos de nicotina en lugares o situaciones donde no puede fumar y a reducir el hábito para proteger a las personas de la exposición pasiva.

- Visite la página de la [Línea de Ayuda para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York \(NYS, por sus siglas en inglés\)](#) o llame al 866-697-8487 para conversar con un consejero que lo ayudará a dejar de fumar. Puede solicitar un kit básico de medicamentos de nicotina que se le enviará por correo de manera gratuita. Actualmente, está disponible un suministro para tres meses de goma de mascar de nicotina, hasta que se agoten las existencias.
- Consulte con su proveedor de atención de salud sobre los medicamentos y el asesoramiento para ayudarlo a controlar sus antojos. Es posible que haya servicios de telemedicina y otras opciones de visita remota disponibles. La mayoría de los planes de seguro médico, incluyendo [Medicaid](#), cubren el costo de los medicamentos y los servicios de asesoramiento.

- Consulte con un farmacéutico sobre las opciones para dejar o reducir el hábito, entre las que se incluyen los medicamentos de venta sin receta médica, como los parches, la goma de mascar y las pastillas de nicotina.
- Los adolescentes y adultos jóvenes de entre 13 y 24 años de edad que quieran dejar o reducir el hábito de vapeo pueden enviar un mensaje de texto con la palabra "DROPTHEVAPE" al 88709 para unirse a [This is Quitting](#), un programa gratuito de apoyo mediante mensajes de texto de la organización Truth Initiative.
- Consulte el [Mapa de Salud de la Ciudad de Nueva York \(NYC\)](#) o la [Guía de programas para dejar de fumar y vapear en NYC](#) para encontrar programas locales para dejar de fumar y vapear. Llame antes de ir para saber si hubo algún cambio en los servicios.

¿Qué otros recursos están disponibles para ayudarme a estar saludable durante esta emergencia de salud pública?

- No lidie con el estrés, la ansiedad o el aislamiento social por su cuenta. NYC Well lo conecta con un servicio de apoyo de salud mental confidencial y gratuito. Puede hablar con un asesor capacitado durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana y acceder a servicios para el consumo de sustancias y la salud mental en más de 200 idiomas. Para obtener más información, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o visite nyc.gov/nycwell.
- Si bien la vacuna contra la gripe no previene el COVID-19, ayudará a disminuir el riesgo de que usted y las personas que lo rodean se enfermen y necesiten atención médica relacionada con la gripe. Para obtener más información o para encontrar un lugar donde vacunarse contra la gripe, llame al **311**, envíe un mensaje de texto con la palabra "flu" al 877-877 o visite nyc.gov/flu.
- Llame a la nueva línea directa para el COVID-19 al 212-268-4319 para obtener información sobre sitios donde se hacen pruebas de detección, asesoramiento de parte de personal médico, información sobre la cuarentena, apoyo de salud mental y otras opciones disponibles.
- La vacuna contra el COVID-19 está disponible actualmente para determinados grupos de personas en la ciudad de Nueva York. Para obtener más información, incluyendo los grupos actualmente elegibles para recibir la vacuna, visite nyc.gov/covidvaccine. Si usted es elegible, visite nyc.gov/vaccinefinder para encontrar un sitio de vacunación cercano y pida una cita. También puede llamar al 877-829-4692 para pedir una cita.

Para obtener más información sobre fumar o vapear, visite nyc.gov/health y busque "[NYC Quits](#)" o visite nyc.gov/health y busque "[e-cigarettes](#)" (cigarrillos electrónicos). Para más información sobre el COVID-19, visite nyc.gov/health/coronavirus.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona. 1.13.21