

¿Sigue fumando o vapeando?

Siéntase orgulloso de tomar el control.

Existen opciones de tratamiento para el tabaquismo, como medicamentos y consejería, que le ayudarán a reducir su adicción o dejar o evitar de fumar o vapear cuando lo desee o necesite, por ejemplo, en el trabajo, con la familia o en espacios públicos.



Hable con su proveedor de atención de salud sobre qué opciones podrían funcionar mejor para usted. La mayoría de los planes de seguro médico, incluido Medicaid, cubren el tratamiento para el tabaquismo.

Si está listo para dejar de fumar, también puede:



Visitar **nysmokefree.com** o llamar al 866-697-8487 para hablar con un consejero. La mayoría de los adultos son elegibles para recibir un kit gratuito de medicamentos con nicotina.



Visitar **asiansmokersquitline.org** para recibir asistencia en cantonés, mandarín, coreano y vietnamita.

¿A quién está dirigido el tratamiento para el tabaquismo?

El tratamiento para el tabaquismo está disponible para todas las personas que fuman o vapean, tanto si su objetivo es reducir el consumo, dejar de hacerlo o evitar fumar o vapear.

¿Cómo puede ayudarme el tratamiento para el tabaquismo?

El tratamiento para el tabaquismo puede ayudarle a:

- **Sentirse más tranquilo cuando no fuma ni vapea:** Evitará los antojos, la irritabilidad, la frustración, la ansiedad o la dificultad para concentrarse.
- **Tomar el control:** Se sentirá con más confianza para evitar fumar o vapear cuando lo desee o lo necesite.
- **Proteger a las demás personas:** Reducirá la exposición de las personas al humo de segunda mano o al aerosol del vapeador.
- **Ahorrar dinero:** Utilice el dinero que hubiera gastado en cigarrillos, vaporizadores u otros productos de tabaco en cosas que necesita o desea.



Para más información y recursos, llame al **311**, visite **nyc.gov/nycquits** o escanee el código QR.