

nicotina ponen dosis pequeñas de nicotina en su cuerpo para ayudar a aliviar los síntomas de abstinencia, o el malestar físico, causado por dejar la nicotina y estos productos sirven de ayuda para muchas personas.

Estos productos existen en forma de goma, parches y pastillas que se pueden comprar sin una receta médica. El atomizador nasal y los inhaladores que contienen nicotina están disponibles con una receta médica. También existen medicamentos que su proveedor de atención médica le puede recetar que ayudan con los síntomas de abstinencia, pero no son apropiados para todos. Hable con su proveedor de atención médica para decidir que es mejor para usted.

8. ¿Cuánto se tarda en dejar el tabaco?

Una persona puede tardar más en dejar el tabaco que otra. Y puede requerir más de un intento para dejar el tabaco completamente. Su entrenador para dejar el tabaco le ayudará a desarrollar un plan que sea apropiado para usted. Empezará a sentir los buenos efectos de no fumar inmediatamente – las cosas van a oler mejor y van a tener mejor sabor, va a poder respirar más fácilmente y poco a poco su tos parará.

9. ¿Cómo puedo comenzar?

Cuando usted esté listo, llame al **1-800-QUIT-NOW**. Es así de sencillo. Y acuérdesse, siempre es una buena idea hablar con su médico sobre los cambios que afectan su salud, como el dejar de fumar, especialmente si está tomando medicamentos o si le interesan los productos de reemplazo de la nicotina.

Recursos adicionales

Para las respuestas a muchas otras preguntas y una guía en línea para ayudarlo a dejar el tabaco, vaya a los siguientes sitios de la Web:

www.1800quitnow.org

– recursos en línea para dejar de fumar o de masticar tabaco e información sobre servicios locales de las líneas telefónicas para dejar el tabaco

www.smoketree.gov

– la guía en línea del Instituto Nacional del Cáncer para dejar de fumar

www.cancer.gov/cancertopics/tobacco

– el sitio del Instituto Nacional del Cáncer sobre el tabaco y el cáncer

www.cdc.gov/tobacco

– los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

es un servicio del Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de la Salud, DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS y su estado.

TTY 1-800-332-8615



¡Renuncia – Deja de Fumar!



1-800-QUIT-NOW

We can help you draw the line.



Instituto Nacional del Cáncer
Institutos Nacionales de la Salud
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS

