

¿Listo para dejarlo?

Fíjese metas y tome las riendas de su salud!

Escribir sus metas para dejar de fumar puede aumentar su éxito.

1. Establezca una fecha para dejar de fumar.

Esta es la fecha en la que quiere dejar completamente el tabaco, por lo general de dos a cuatro semanas en el futuro.

2. Piense en las razones por las que quiere dejar de fumar. Comprender sus motivaciones reforzará su fuerza de voluntad.

3. ¿Cómo mejorará su vida si deja de fumar? Enumere las razones y manténgalas cerca para recordar los beneficios.

4. Identifique los posibles obstáculos, como los antojos o la presión de los compañeros. ¿Cómo los superará?

5. ¿Qué personas o sistemas de apoyo podrían ayudarlo en su proceso?

Nuestros servicios



Acceso a la Quitline 24/7 para todos los habitantes de Nebraska (excepto algunos días festivos).



Ofrecemos ayuda gratuita independientemente del seguro médico.



Coaching, información y recursos diseñados para ayudarlo a dejar de fumar.



Servicios disponibles en más de 200 idiomas.



Kits de inicio gratuitos de “medicamentos para dejar de fumar” para los participantes que califiquen.

**NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE**

**NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE**

1-855-DÉJELO-YA
(335-3569)



QuitNow.ne.gov

Nebraska Department of Health & Human Services
Division of Public Health | Tobacco Free Nebraska

Actualizado en diciembre de 2025

Limpie el aire:

Su camino hacia un futuro sin tabaco

QuitNow.ne.gov



Vapear es **peligroso** para su salud, el medio ambiente y las personas que lo rodean.

El vapeo afecta a todos

El aerosol de los cigarrillos electrónicos está muy lejos de ser vapor de agua inofensivo. Contiene nicotina, aromatizantes y sustancias químicas tóxicas, incluidos metales pesados. Inhalar y exhalar este aerosol le pone en peligro, tanto a usted como a los que se encuentran a su alrededor, como sus amigos, seres queridos e incluso mascotas.

Los sabores hacen que sea fácil empezar

Los sabores para vapear están diseñados para animar a los jóvenes a empezar a consumir productos del tabaco.

Dejarlo puede mejorar su salud mental

Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que puede alterar su cerebro y provocar cambios en su estado de ánimo. Dejar de fumar puede reducir los niveles de ansiedad, depresión y estrés y mejorar su calidad de vida en general.

Impacto ambiental

Los cigarrillos electrónicos no son biodegradables y suponen una grave amenaza para el medio ambiente porque contienen metal, circuitos, cartuchos de plástico desechables, pilas y productos químicos tóxicos.

Sólo el 8% de los jóvenes usuarios de e-cigarrillos se deshacen correctamente de los productos a través de las instalaciones de desechos electrónicos.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que funcionan con pilas y suelen contener un líquido a base de nicotina que se vaporiza y se inhala. También se les puede conocer como "vapes", "e-cigs", "vape pens", "e-hookahs" o "mods". Aunque a lo largo de este folleto se utiliza "cigarrillo electrónico", el término se refiere a todos estos dispositivos.

Contacte a la Nebraska Tobacco Quitline para recibir ayuda en su viaje.



Llame a **1-855-DEJELO-YA (335-3569)**



Visite **QuitNow.ne.gov**

Chatee en línea, por mensaje de texto o por teléfono con un asesor para dejar de fumar que esté capacitado para ayudar a las personas a dejar de fumar.



Reciba sesiones gratuitas con un asesor para dejar de fumar.



Reciba apoyo a través del teléfono o del chat en línea.



Reciba recordatorios de citas por mensaje de texto.

Los jóvenes mayores de 18 años pueden ser elegibles para recibir medicamentos para dejar de fumar a través de la Nebraska Tobacco Quitline con el consentimiento de sus padres. Los jóvenes menores de 18 años no son elegibles para recibir medicamentos.

Cómo pedir apoyo.

Es más probable que tenga éxito en su proceso de dejar de fumar si hay gente a su alrededor en la que apoyarse.

Piense en alguien con quien se sentiría cómodo para sincerarse.

- Un amigo
- Padre o tutor
- Profesor o entrenador
- Profesional de atención médica
- Otro adulto de confianza
- Nebraska Tobacco Quitline

Fije una hora para hablar.

Antes de buscar apoyo, realice una actividad que lo tranquilice, como dar un paseo.

Piense en una forma de iniciar la conversación.

- "¿Puedo contarle algo que me ha estado preocupando?"
- "Vapear está empeorando mi ansiedad. ¿Estaría bien si fijamos una hora para hablar una vez a la semana por teléfono?"
- "Creo que es hora de buscar ayuda. ¿Puede ayudarme a llamar a la

Felícite y SIGA INTENTÁNDOLO.

Recuerde que dejar de fumar es un viaje. Puede que le lleve varios intentos dejar de fumar, pero cada uno lo acerca más a su objetivo. No se rinda. No está solo.

