

LIMPIEMOS EL AIRE

DEJAR DE FUMAR ES DIFÍCIL.

PERO AQUÍ PUEDE ENCONTRAR AYUDA.

Hable con su médico acerca de las herramientas que le pueden ayudar a dejar de fumar.

PRINCIPALES HERRAMIENTAS PARA DEJAR DE FUMAR

Estas herramientas ayudan con los síntomas de abstinencia y disminuyen las ganas de fumar. Cada una está aprobada por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos) y es probable que duplique sus probabilidades de tener éxito.

Terapia de Reemplazo de Nicotina



Medicamentos para Dejar de Fumar sin Nicotina



Pregúntele a su médico cuáles son los medicamentos que mejor se adaptan a su plan para dejar de fumar.

FUERZAS CONJUNTAS

Las investigaciones muestran que la forma más efectiva para dejar de fumar es usar el medicamento junto con los servicios de orientación.



OBTENGA APOYO

Los servicios de apoyo de orientación pueden aumentar sus probabilidades para el éxito.

Envíe "QUIT" a iQuit (47848)

Aplicación quitSTART

Smokefree.gov

1-800-QUIT-NOW

*Medicamentos Recetados

Los cigarrillos electrónicos son tan adictivos como los cigarrillos. #vapingisnotquitting

AAFP
AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS

familydoctor.org