



American  
Heart  
Associatio

TOBACCO  
*Endgame*

APRENDER • **ACTUAR** • GUIAR

# Vivir sin tabaco ni Vapear



¿Quieres dejar de fumar, vapear o consumir otros productos de tabaco?  
¿Quieres ayudar a un amigo a dejar de fumar? ¡Felicidades, es una gran noticia!  
Nos alegramos de que hayas tomado esa decisión y estamos aquí para ayudarte.  
Te brindaremos información y recursos que creamos exclusivamente para los jóvenes  
para que puedas dar el siguiente paso hacia una vida sin tabaco ni vapeo.

## 5 MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

- ✓ El consumo de tabaco y productos de vapeo puede **EMPEORAR** las sensaciones de ansiedad, depresión y estrés<sup>1</sup>.
- ✓ **Protegerás tu cerebro, tus pulmones y el resto de tus órganos** de los peligros para la salud del consumo de tabaco y vapeo<sup>2</sup>.
- ✓ **Ahorrarás dinero** que, de otro modo, gastarías en tabaco y productos de vapeo<sup>3</sup>.
- ✓ **No olerás** a humo de cigarrillo/vaporizador<sup>3</sup>.
- ✓ Evitarás una posible **adicción para toda la vida**<sup>4</sup>.

## ? ¿QUÉ VIENE DESPUÉS?

### #1

#### Busca **AYUDA**

Tus seres queridos, médicos y profesores están ahí para apoyarte en el proceso para dejar de fumar. Quieren ayudarte en cada etapa de este proceso.

La vida puede ser bastante estresante y puede ser difícil encontrar formas de sobrellevarla. Por este motivo, es importante que hables con alguien que pueda ayudarte en este proceso, como tu médico, tus padres, un familiar cercano en el que confíes, un profesor, un consejero estudiantil o un miembro del personal de enfermería.

### #2

#### Únete a un **PROGRAMA PARA DEJARLO**

Inscríbete hoy mismo en un programa para dejar de fumar diseñado especialmente para los jóvenes. Pasa esta página para ver una lista de recursos específicos sobre el vapeo de cigarrillos o los productos de tabaco en general.

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/health-effects.html>

<sup>2</sup> Los beneficios de dejar de fumar, Massachusetts ([mylifemyquit.org](http://mylifemyquit.org))

<sup>3</sup> Los beneficios de dejar de fumar ahora | American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)

<sup>4</sup> Los beneficios de dejar de fumar, Massachusetts ([mylifemyquit.org](http://mylifemyquit.org))

# Vapeo

## THIS IS QUITTING (ESTO ES DEJAR DE FUMAR)

Un programa gratuito con mensajes de texto diseñado para ayudar a los jóvenes a dejar de vapear. Los mensajes muestran el lado real de dejar de fumar mediante la introducción de contenido de otros jóvenes que ya lo han intentado.

Después de inscribirte, recibirás mensajes personalizados según tu edad durante, al menos, 4 semanas que te ayudarán a desarrollar habilidades y a ganar confianza para dejar de fumar.

Durante todo el programa, los usuarios también pueden escribir COPE (lidar), STRESS (estrés), SLIP (recaída) o MORE (más) para recibir apoyo de manera inmediata.



De 13 a 24 años



Hasta 4 semanas de mensajes si no estableces una fecha para dejar de fumar  
Hasta 8 semanas de mensajes si estableces una fecha para dejar de fumar



Gratis



<https://truthinitiative.org/about-this-is-quitting>



Envía un mensaje de texto con la palabra HEART (corazón) al 88709 para obtener asesoramiento, consejos e inspiración gratuitos para dejar de fumar

# Cigarrillos

## 1-855-DÉJELO-YA

Te comunica con la línea de ayuda para dejar de fumar de tu estado, en la que se ofrece apoyo basado en la evidencia, como asesoramiento, derivación a programas locales y medicamentos gratuitos, a las personas que quieren dejar el tabaco. Puedes acceder a los servicios de la línea de ayuda para dejar de fumar en todos los estados, el Distrito de Columbia, Guam y Puerto Rico.

Todas las llamadas se realizan de forma confidencial con un asesor altamente capacitado para ayudar a las personas a dejar de fumar. Entienden por lo que estás pasando, ya que muchos de ellos solían fumar. Todos están preparados para escuchar con atención y animar, apoyar y dar consejos útiles a quienes llaman.



TODAS LAS EDADES



Los asesores para dejar de fumar te ayudarán a crear un plan adecuado para ti



Gratis



Inglés: 1-800-QUIT-NOW  
Español: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)  
Mandarín y cantonés: 1-800-838-8917  
Coreano: 1-800-556-5564  
Vietnamita: 1-800-778-8440

# Todos los productos de tabaco

## Aplicación 2Morrow

La aplicación 2Morrow Health ayuda a los adolescentes y adultos jóvenes del estado de Washington a aprender nuevas formas de afrontar las ganas de vapear, las que pueden facilitar el proceso de dejar de fumar.



Adolescentes y adultos jóvenes (a partir de los 13 años)



Gratis



[doh.wa.gov/quit](http://doh.wa.gov/quit)

## Washington Quit Line

Desde el año 2000, la Washington State Quitline (Línea para dejar de fumar del estado de Washington) ha ayudado a decenas de miles de ciudadanos de Washington a dejar de fumar. Puedes recibir asesoramiento personalizado, confidencial y gratuito de un instructor para dejar de fumar, y puedes ser elegible para recibir medicamentos gratuitos que te ayuden a dejar de fumar, vaporizar o usar otro tipo de tabaco.

Regístrate llamando al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) o visitando [quitline.com](http://quitline.com).

## NOT FOR ME (NO ES PARA MÍ)

Un programa web autoguiado y apto para celulares que proporciona a los adolescentes recursos para dejar de vapear, fumar o consumir otros productos de tabaco.

NOT for Me (NO es para mí) ofrece un programa en línea de 6 semanas que incluye 8 sesiones a ritmo individual a las que los jóvenes pueden asistir de forma remota. Se necesita acceso a Internet para iniciar sesión. No es necesario descargar ninguna aplicación.



Jóvenes en la escuela intermedia y secundaria



8 sesiones privadas a ritmo individual (5 días entre sesiones)  
Aproximadamente 6 semanas para completarlo



Gratis



<https://www.NOTforMe.org>

Envía un mensaje de texto con la palabra **ENDGAME** al **46839** para obtener más herramientas y recursos