

## Si está listo para dejarlo, he aquí cómo hacerlo:

- Si fuma o masca tabaco ya sabrá el daño que le causa a su salud, la salud de su familia, su economía y su medio ambiente. Si quiere dejarlo, he aquí unos consejos útiles que le ofrece No Smoking Day.
- Decida una fecha para dejarlo y comience a prepararse. Llame al teléfono de ayuda al fumador donde podrán informarle de los centros especializados de su zona para dejar de fumar.
- Su farmacéutico local o su médico también pueden informarle de los centros para dejar de fumar y de los tratamientos que duplican las posibilidades de conseguirlo:



### Terapia reconstitutiva de la nicotina (NRT, siglas en inglés)

Esto se presenta de varias formas incluyendo los parches y los chicles. Sirve para quitarle la costumbre de la nicotina poco a poco, reduciendo las ansias mientras cambia sus hábitos. La NRT puede obtenerse mediante receta médica.



### Zyban® (Bupropion)

Este medicamento cambia la respuesta cerebral ante la nicotina. Hace que fumar sea menos agradable, reduce el ansia y puede duplicar las posibilidades de dejar de fumar para siempre. Consúltelo con su médico.






### Champix® (Varenicline)

Se trata de un nuevo medicamento que funciona reduciendo el placer que le produce fumar. Debe solicitar una receta a su médico. Los estudios realizados muestran que puede duplicar las posibilidades de dejar de fumar con éxito.

Si prefiere no seguir un tratamiento con medicamentos o asistir a clínicas, puede obtener información de autoayuda en los teléfonos confidenciales de ayuda al fumador; ¡llámelos primero!

### Teléfonos de ayuda

Los teléfonos de ayuda ofrecen consejos y apoyo confidencialmente.

 Inglaterra	<b>0800 169 0 169</b>
 Gales	<b>0800 169 0 169</b>
 Escocia	<b>0800 84 84 84</b>
 Irlanda del Norte	<b>0800 85 85 85</b>

[www.nosmokingday.org.uk](http://www.nosmokingday.org.uk)

