



# 4 PASOS PARA AYUDARLO A DEJAR DE FUMAR Y VAPEAR

## 1. Establezca su “Día para no fumar” y comprométase a no fumar ni vapear.

Asuma el compromiso delante de personas que lo apoyarán en su proceso para dejar de fumar. Mientras llega el Día para dejar de fumar, prepárese y reduzca gradualmente el número de cigarros que fuma o la cantidad de vapeo u otros productos de tabaco que consume.

## 2. Escoja su método para dejar de fumar.

Escoja el método que más le convenga. Puede probar uno o combinar varios métodos:

Deje de fumar “de golpe” el Día para no fumar. Este método funciona mejor para algunas personas porque no alarga el proceso. Cada dos días, reduzca el número