

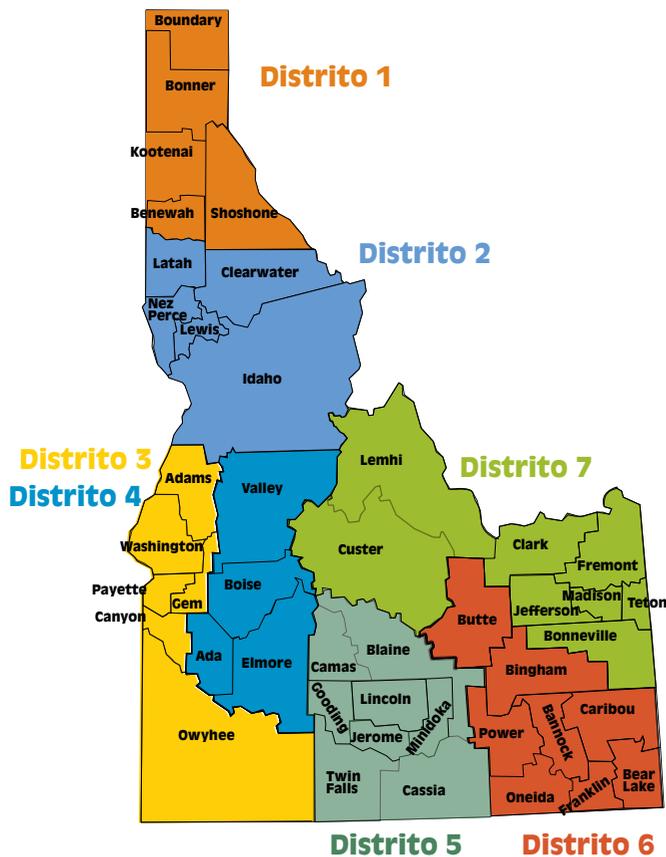
Marca a la línea 2-1-1 Idaho CareLine para dejar de fumar

Únete a la clase que te ayudará a dejar de fumar. Puedes asistir a una clase gratuita impartida por tu distrito de salud pública local. Llama al 2-1-1 o al 1-800-926-2588.

En estas clases en grupo aprenderás:

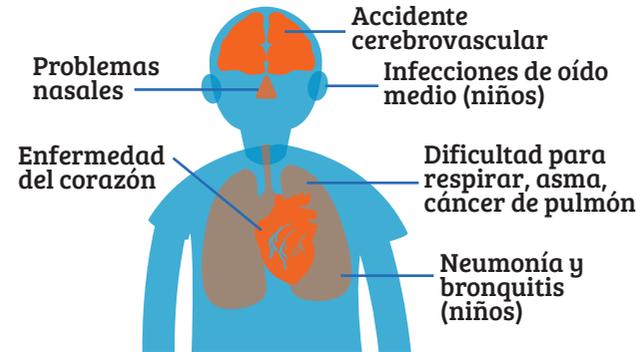
- Tips sobre cómo dejar de fumar
- Nuevas habilidades para sobrellevar la situación
- Tips de nutrición y actividad física para evitar aumentar de peso
- Cómo manejar el estrés

Distritos de Salud Pública de Idaho



El humo pasivo también es dañino

El humo pasivo se compone de humo proveniente del extremo de un cigarrillo que arde y del humo que exhalan los fumadores. Puede causar o empeorar muchos efectos de salud negativos como los que se muestran abajo.



Si no has dejado de fumar aún, haz de tu casa un lugar libre de humo. Tal vez sea una de las cosas más importantes que hagas por la salud de tus seres queridos.

Fuentes de referencia

- Centers for Disease Control and Prevention, Smoking and Tobacco Utilice www.cdc.gov/tobacco
- American Lung Association, Stop Smoking. www.lung.org/stop-smoking

Idaho QuitLine es un programa del Programa de Idaho para la Prevención y el Control de Tabaco del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. No hay dinero fiscal involucrado y no se cobran cuotas a las personas que se inscriban para el apoyo por teléfono o la web.

Esta publicación fue posible gracias a la Subvención No. DP005985-01 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial de CDC.



IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

Octubre de 2015



Qué pasaría si no tuvieras que tomarte un descanso para fumar?



Descubre lo que puedes hacer cuando dejas de fumar.



¡Dejar de fumar ofrece muchos beneficios de salud!

20 minutos

DESPUÉS DE QUE DEJAS DE FUMAR, baja tu presión arterial

8 horas

DESPUÉS DE QUE DEJAS DE FUMAR, tu oxígeno en la sangre regresa a la normalidad

3 meses

DESPUÉS DE QUE DEJAS DE FUMAR, tus pulmones funcionan mejor.

1 año

DESPUÉS DE QUE DEJAS DE FUMAR, el riesgo de un infarto se reduce a la mitad.



Project Filter ofrece apoyo gratuito para ayudarte a dejar de fumar

El Project Filter (Proyecto Filtro) ofrece apoyo gratuito por teléfono y la web. A algunas personas no les molesta hablar por teléfono con otras personas sobre dejar de fumar. Otras prefieren utilizar el sitio web.

Ambos servicios ofrecen productos gratuitos de reemplazo de nicotina, también llamada terapia de reemplazo de nicotina (NRT). Puedes elegir parches, gomas de mascar y cuadretas de nicotina.

¿Qué son los productos de reemplazo de nicotina?

Los productos de reemplazo de nicotina contienen pequeñas cantidades de nicotina, pero sin tabaco. Los productos ayudan a reducir el ansia por nicotina. También ayudan con los síntomas de abstinencia de nicotina.

¿Es fácil obtener la terapia de reemplazo de nicotina?

Inscribirte a la NRT sólo te lleva unos minutos. Un asesor puede ayudarte a decidir cuál es el producto correcto para ti. ¡Es fácil y GRATIS!



Recibe apoyo telefónico a través de la Idaho QuitLine

Llama al 1-800-Quit-Now (1-800-784-8669)

La QuitLine cuenta con instructores capacitados para ayudarte a dejar de fumar. Puedes recibir hasta cinco sesiones de asesoría gratuitas. También te puedes inscribir en el servicio gratuito **Text2Quit** de QuitLine para recibir mensajes de texto personales.

Un instructor para dejar de fumar estará ahí, en cualquier momento, los siete días de la semana. Puedes obtener asesoría en inglés o español. Si lo necesitas, puedes pedir un intérprete. La línea QuitLine también ofrece servicios para la Comunidad de Sordos y con Discapacidad Auditiva (TTY 1-877-777-6534).

Recibe apoyo en la web

Cuando te inscribas para recibir apoyo en la web, encontrarás estos recursos para dejar de fumar en el sitio:

- Cuadernos de trabajo y guías para ayudarte a seguir los planes para dejar de fumar
- Una comunidad privada en línea donde puedes llevar un seguimiento de tu avance y unirte a los grupos de discusión
- Una dotación gratuita de productos de reemplazo de nicotina*

Inscríbete al apoyo gratuito para dejar de fumar de manera sencilla

¡Que no te cueste trabajo! Para recibir apoyo gratuito en la web, te puedes inscribir en el sitio web de Project Filter:

www.projectfilter.org.

*Sujeto a disponibilidad y elegibilidad