



Un viaje a **la Libertad**

GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR



Si ha tratado dejar de fumar,
y no lo logró,

trate de nuevo.

A la mayoría de los fumadores
les toma por lo menos 5 intentos
antes de lograr

dejar de fumar

para siempre.

Introducción

Los cigarrillos. ¿Qué poder tienen sobre usted? ¿Por qué el encender un cigarrillo le da tanto gusto y placer? Un cigarrillo es, al fin y al cabo, un objeto sin vida. No tiene poder. No tiene control de usted. ¿O sí? Si usted es uno de millones de fumadores en este país sabe muy bien la respuesta a esta pregunta. Si los cigarrillos no tuvieran algún tipo de poder sobre usted, probablemente habría dejado de fumar hace mucho tiempo.

Dejar de fumar puede ser extremadamente difícil. Si usted ha fumado por 5, 10, 15, o más de 20 años, puede que piense que es imposible dejar de fumar. Quizás intentó dejar de fumar antes y no lo logró y ahora piensa que ya no vale la pena tratar. Sin embargo, 46 millones de personas en este país han dejado de fumar, y ¡usted también puede! Probablemente no sea fácil, pero con determinación, un plan factible, y un compromiso firme para dejar de fumar ¡USTED PUEDE HACERLO!

En las páginas siguientes encontrará una guía metódica que le ayudará a dejar de fumar paso a paso, a enfocar sus esfuerzos, y a ¡librarse del cigarrillo para siempre!



CONTENIDO:

4	<i>¿Por qué dejar de fumar?</i>	
	Por su salud	4
	Por la salud de otros	4
	Para un embarazo saludable y un bebé sano	5
	Para ahorrar dinero	6
	Para ahorrar tiempo	6
	Por razones propias	6
7	<i>Prepárese para dejar de fumar</i>	
	Aprenda acerca de su comportamiento al fumar	7
	Identifique los factores desencadenantes y su habilidad para manejarlos	8
	Escoja cómo dejar de fumar	9
	Fije la fecha en que dejará de fumar	10
11	<i>Manténgase alejado del cigarrillo</i>	
	Enfrente los síntomas por el abandono de la nicotina	11
	Manténgase enfocado	12
14	<i>Recursos de ayuda para dejar de fumar</i>	
	Programas para dejar de fumar	14
	Organizaciones	15
	Páginas en Internet	15

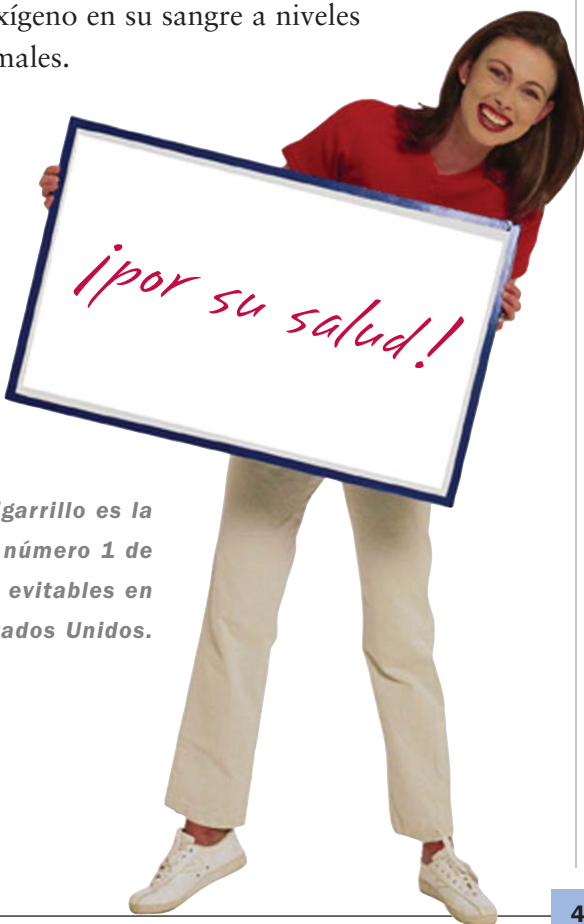
¿Por qué dejar de fumar?

Por su salud

La razón más importante para dejar de fumar es básicamente que es malo para su salud. El tabaco del cigarrillo contiene más de 4,000 químicos, más de 100 de ellos son toxinas conocidas. Mientras inhala el humo del cigarrillo estas toxinas pasan de los pulmones a la corriente sanguínea, de ahí son transportados a todo el cuerpo destruyendo lenta y metódicamente su salud.

Si piensa que es muy tarde para dejar de fumar porque ya ha destruido su cuerpo y no hay forma de sanarlo, considere lo siguiente: inmediatamente después de apagar su último cigarrillo su cuerpo empezará a recuperarse.

- En **minutos**, bajarán su presión arterial y frecuencia cardiaca.
- En algunas **horas**, bajarán los niveles de nicotina y monóxido de carbono elevando el oxígeno en su sangre a niveles normales.



El cigarrillo es la causa número 1 de muertes evitables en los Estados Unidos.

- En algunos **días**, mejorará su habilidad de oler y degustar (probar) y notará que empiezan a desaparecer las manchas en sus manos y dientes.
- En algunas **semanas** o **meses**, empezará a respirar con facilidad. Su tos de fumador desaparecerá, y se sentirá más lúcido y lleno de energía.
- En uno o dos **años**, disminuirán hasta un 50% los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares, enfisema, y cáncer del pulmón. Con el paso de los años, sus riesgos de desarrollar cualquiera de estas enfermedades serán los mismos a que si nunca hubiera fumado.

¿Lo ve? ¡Nunca es tarde para dejar de fumar!

Por la salud de otros

Considere lo que su hábito causa en aquellos a su alrededor. Aunque no se haya dado cuenta, si las personas cerca de usted respiran el humo que usted exhala—llamado humo de segunda mano—entonces en realidad ellos también están fumando. Ellos, como usted, también están respirando las mismas toxinas dañinas y esas toxinas pueden producir los mismos efectos negativos en la salud de estas personas como en la suya.

Los niños corren algunos riesgos en particular por problemas causados por el humo de segunda mano. Los estudios muestran que los hijos de fumadores tienen más posibilidades de contraer infecciones de oído, resfriados y neumonías que los hijos de personas que no fuman. Estos niños también son más propensos a requerir tratamiento del asma en un hospital.

El humo de la punta de un cigarrillo prendido es 20 veces más mortal que el humo inhalado por la persona que lo fuma.

Para un embarazo saludable, y un bebé sano

Si piensa tener un bebé—o si está embarazada ahora mismo—tiene aún mejores razones para dejar de fumar:

- **Mejore sus posibilidades de quedar embarazada.** Las mujeres que fuman tienen más dificultad para embarazarse que las mujeres que no fuman. Los estudios recientes muestran que los hombres que fuman son también menos fértiles.
- **Reduzca sus posibilidades de tener un aborto espontáneo o problemas serios con su embarazo.** Si fuma, respira monóxido de carbono—el mismo gas que sale del tubo de escape de su carro. Junto con la nicotina, esta toxina está relacionada con varios problemas en el embarazo que incluyen problemas serios con la placenta. Fumar también aumenta sus posibilidades de tener un aborto espontáneo.
- **Aumente las posibilidades de que su bebé nazca sano, y se mantenga sano.** Dejar de fumar ahora es un maravilloso regalo de nacimiento para su bebé. Esto es lo que logrará al dejar de fumar:
 - Reducir los riesgos de tener un bebé muy prematuro
 - Mejorar las posibilidades de que los pulmones de su bebé funcionen adecuadamente
 - Aumentar las posibilidades de que su bebé tenga un peso normal al nacer y que pueda ir a casa con usted
 - Ayudar a proteger a su niño de los riesgos de morir al nacer o durante el primer año de vida

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para asegurar la salud de su bebé. Mientras más pronto lo haga, menores serán los riesgos de problemas de salud. Pero incluso en las últimas etapas de su embarazo, puede reducir los riesgos de su bebé al dejar de fumar. Recuerde que con sólo un día que no fume, su bebé recibe más oxígeno y cada día que no fuma ayuda a su niño a crecer.



Para muchas mujeres, el embarazo ofrece la motivación para finalmente dejar de fumar. De hecho, las investigaciones muestran que **las mujeres tienden más a dejar de fumar durante el embarazo** que durante cualquier otro momento de sus vidas.

PARA TENER UN BEBÉ SALUDABLE

Si logró dejar de fumar durante el embarazo, continúe firme en ésta decisión. Si aún no lo ha hecho, ¡no es demasiado tarde para dejar de fumar!, será mejor para usted y para su bebé. Los estudios demuestran que cuando una mujer fuma durante el embarazo y expone a su bebé al tabaquismo pasivo después del nacimiento, el bebé es tres (3) veces más propenso a morir de SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante). Los bebés y los niños que inhalan de forma pasiva el humo del cigarrillo también son más propensos a padecer infecciones de oído, asma, neumonía, bronquitis y otras enfermedades pulmonares.



Para ahorrar dinero

¿Ha llegado a pensar cuánto dinero gasta en cigarrillos en un mes, una semana, un año? Examine cuánto gasta en cigarrillos y luego vea la tabla siguiente para determinar el impacto que su hábito tiene en su bolsillo.

	1 Mes	1 Año	5 Años	10 Años	20 Años	30 Años
1 cajetilla al día	\$120	\$1,460	\$7,300	\$14,600	\$29,200	\$43,800
2 cajetillas al día	\$240	\$2,920	\$14,600	\$29,200	\$58,400	\$87,600

Basado en \$4.00 por cajetilla

Para ahorrar tiempo

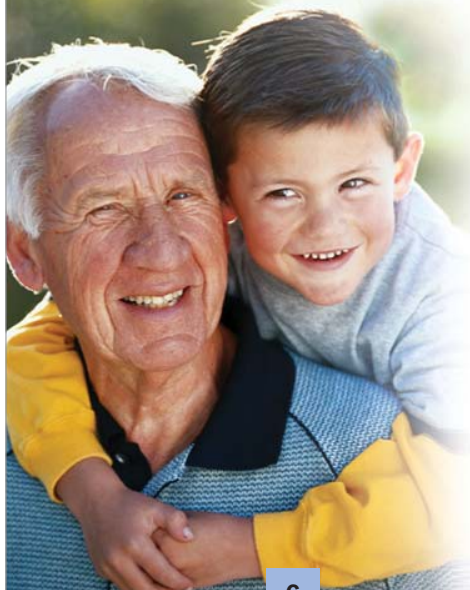
Dejar de fumar no sólo le ahorrará dinero sino que también le ahorrará tiempo. Se estima que un fumador toma entre 7 a 10 minutos fumar un cigarrillo. Use la tabla a continuación para saber cuánto tiempo se toma fumando. ¿No preferiría usar su tiempo en algo más productivo?

	1 Día	1 Semana	1 Mes	1 Año
1 cajetilla al día	2 horas, 20 minutos	16 horas, 20 minutos	70 horas (casi 3 días)	840 horas (35 días)
2 cajetillas al día	4 horas, 40 minutos	32 horas, 40 minutos	140 horas (casi 6 días)	1680 horas (70 días o casi 2½ meses)

Basado en 7 minutos para fumar un cigarrillo

Las razones por las que quiero dejar de fumar:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Por razones propias

Es posible que su principal motivación para dejar de fumar sea su salud y bienestar. Tal vez quiere poder subir un tramo de escalones sin quedarse sin aliento, o aguantar jugando con sus nietos en el parque. Posiblemente quiere dejar de fumar por razones financieras—para tener dinero para comprarse un traje nuevo o para la cuota inicial (enganche) de un carro nuevo. Quizás simplemente esté cansado del olor a viejo que tiene su aliento, ropa, dedos y cabello.

Prepárese para dejar de fumar

Aprenda acerca de su comportamiento al fumar

Piense sobre las situaciones, gente, lugares y sentimientos que le provocan fumarse un cigarrillo. A estos se les llama factores desencadenantes, se encuentran en el medio ambiente y son la causa de que usted quiera fumar. Puede que se sorprenda con lo que encuentre. Una simple taza de café por la mañana puede ser lo que le provoca fumar. También puede ser el aburrimiento, un mal día en el trabajo, terminar de comer, hablar por teléfono, o una discusión con un amigo. Los factores desencadenantes están por todas partes y muchos son difíciles de evitar. Los factores existen durante el día y la noche, o cuando se siente bien o mal. La clave está en tomar control de esos factores antes de que ellos tomen control sobre usted.

Algunas veces sólo es cuestión de la necesidad de tener algo en su boca o mano. Para sustituir el placer oral de fumar, trate de masticar goma de mascar sin azúcar, morder o masticar un palillo de café, o comer meriendas bajas en calorías (por ejemplo pretzels, pasas, zanahorias). Para mantener sus manos ocupadas, juegue con un clip o una canica, o apriete una pelota de hule.

¿QUÉ SUCEDE CON EL TABACO SIN HUMO?

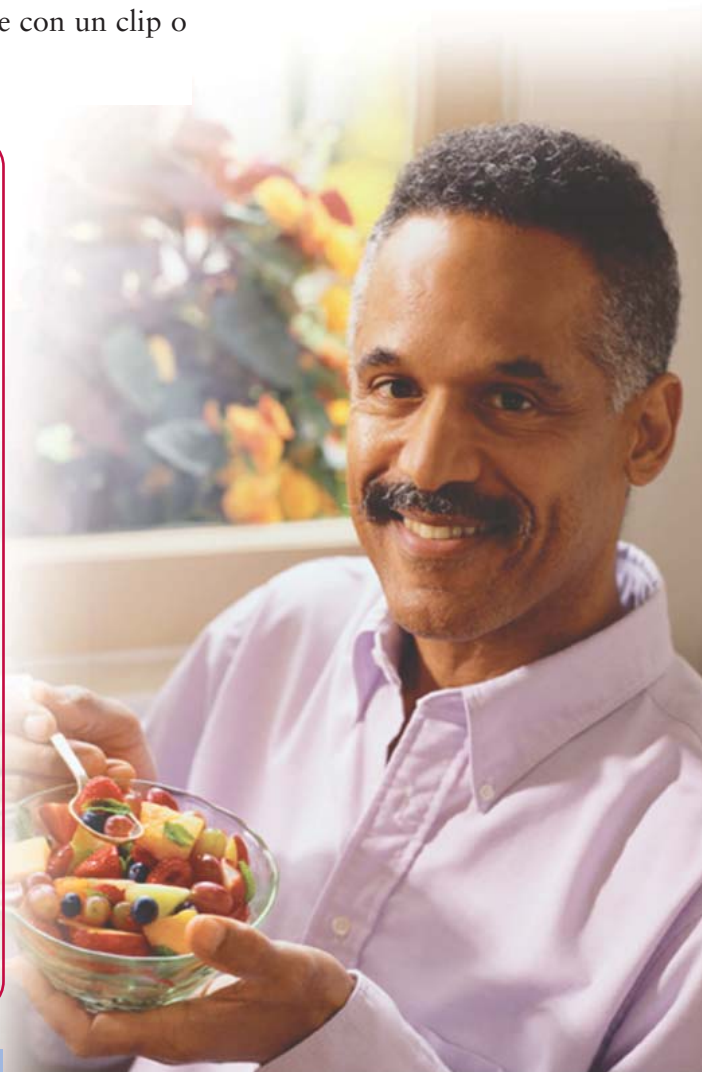
Ya sea que lo llame tabaco masticable, de mascar, en polvo o rapé, se trata de lo mismo: tabaco sin humo. Tal vez piense que para usted es “mejor” que los cigarrillos. Después de todo, no hay humo, entonces está evitando aquellos riesgos para la salud, ¿cierto? Sin embargo, este tipo de tabaco puede incorporar aún más nicotina en el torrente sanguíneo que el cigarrillo. Éste puede causar mal aliento, dientes manchados y llagas bucales, además mascar tabaco aumenta el riesgo de:

- Cáncer oral, de esófago, de estómago y de vejiga.
- Retracción de las encías, incluida la pérdida de dientes.
- Ataque cardíaco.
- Derrame cerebral.

Dejar de utilizar tabaco sin humo es similar a dejar de fumar. Las estrategias de este folleto lo ayudarán a lograrlo.

Algunos de los factores desencadenantes más comunes incluyen:

- Terminar de comer
- Pasar el tiempo con amigos que fuman
- Pasear en carro
- Sentirse estresado





Una vez que haya descubierto qué cosas le provocan fumar, empiece a hacer una lista de las cosas que usted puede hacer para prevenir esos factores desencadenantes.

Algunas de las cosas que puede hacer para prevenir esos factores incluyen:

- Caminar después de comer
- Pasar tiempo con amigos que no fuman
- Mantener dulces y goma de mascar en su carro
- Practicar respiración profunda

Identifique los factores desencadenantes y su habilidad para manejarlos

Use la siguiente tabla para escribir qué factores desencadenan su deseo de fumar y qué estrategias usa para manejarlos.

YO FUMO CUANDO...	EN LUGAR DE FUMAR YO...
<i>Termino de comer</i>	<i>Me iré a caminar</i>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Aparte de desarrollar habilidades para sobrellevar los síntomas por el manejar los factores desencadenantes, es importante que identifique un grupo de personas que puedan ayudarle en momentos difíciles. Estas personas pueden ser su esposo (a), hijo, compañero de trabajo, amigo o vecino—cualquiera que usted piense que pueda darle apoyo y ánimo. Cuando sienta ganas de fumar busque a esa persona que le ayudará a resistir.

Mi grupo de apoyo incluye a las siguientes personas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Escoja cómo dejar de fumar

Ahora es el momento de decidir cómo dejará de fumar. No existe una forma correcta o incorrecta para dejar de fumar, y no hay una forma que funcione para todos. Lo que para otros parece ser raro o ridículo, puede que sea lo que usted necesita para dejar de fumar. A continuación encontrará información sobre los métodos más utilizados como ayuda para dejar de fumar.

■ Dejar de fumar “de un jalón”

Para algunas personas funciona mejor convencerse a dejar de fumar y hacerlo de golpe (“de un jalón”). La desventaja de este método es que los síntomas por el abandono de la adicción a la nicotina son muy intensos.

■ Dejar de fumar gradualmente

Si piensa que dejar de fumar de un jalón no funciona para usted, entonces tal vez quiera tratar de fumar cada vez menos hasta lograrlo por completo. Aunque este método le ayuda a reducir la intensidad de los síntomas por el abandono de la nicotina, recuerde que con este método tendrá que lidiar con los síntomas por más tiempo.

■ Terapia de reemplazo de nicotina

Pregunte a su médico si usted es un buen candidato para la terapia de reemplazo de nicotina. Esta terapia provee a su cuerpo con un suministro continuo de nicotina en dosis que se reducen gradualmente. Esta terapia le ayudará a superar la adicción a la nicotina reduciendo los síntomas por el abandono de la misma. Hay varias formas de terapia de reemplazo de nicotina disponibles, por ejemplo parches de la piel, goma de mascar, inhaladores, y atomizadores nasales. Algunos de estos productos se venden sin receta mientras que otros necesitan receta médica.

■ Programas para dejar de fumar

Sin importar el método que escoja para dejar de fumar, tal vez quiera considerar participar en un programa para dejar de fumar. Ser parte de un programa estructurado que se enfoca en ayudarlo a dejar de fumar puede resultar muy alentador. Vea la sección “Recursos de ayuda para dejar de fumar” al final de este folleto, o llame a su proveedor de salud para obtener una lista de programas para dejar de fumar.

- **Medicamentos para dejar de fumar.** Su médico le puede aconsejar que tome un fármaco recetado que le ayude a dejar de fumar. Chantix (varenicline) y Zyban (bupropion) ayudan a bloquear el efecto de la nicotina en el cerebro y pueden reducir el deseo de fumar.



Si decide usar una forma de terapia de reemplazo de nicotina es muy importante que NO utilice ningún tipo de tabaco. La terapia de reemplazo de nicotina está diseñada para reemplazar la nicotina que obtiene del tabaco. Si usa las dos se encontrará en riesgo de crear una sobredosis de nicotina en su sangre. El resultado puede ser mortal.

Fije la fecha en que dejará de fumar

Ya está listo para fijar el día en que dejará de fumar. En ese día usted se convertirá en un ex fumador; a partir de ese día nunca más volverá a fumar otro cigarrillo. Algunas personas se toman una semana para prepararse, mientras que otros necesitan más tiempo. No importa que día escoja, pero una vez que decida debe seguir adelante con esa fecha y no arrepentirse.



Algunas personas se toman una semana para prepararse para el día en que dejarán de fumar, mientras que otras necesitan más tiempo.

Un día antes de que deje de fumar, destruya todos los cigarrillos y todo aquello relacionado con fumar (por ejemplo ceniceros y encendedores). Búsquelos en las bolsas de su los bolsillos, la guantera del carro, los gabinetes de la cocina, su escritorio, donde sea que tenga cigarrillos escondidos. Tírelos todos. No sólo los tire en la basura, donde seguirán siendo una tentación para usted, sino que debe destruirlos para que ya no se puedan fumar.

Reemplace los cigarrillos que tire con “sustitutos de cigarrillos” tales como goma de mascar, dulces, palillos de café, una pelota de hule, etc. De esta forma, que cuando busque un cigarrillo encontrará los sustitutos que le ayudarán con el antojo.

Planee algunas actividades para el día en que dejará de fumar. Manténgase ocupado.

- Haga planes para ir a cenar y al cine con los amigos que no fuman.
- Vaya a caminar y repase la lista que hizo con las razones por las que quiere dejar de fumar.
- Haga una cita con el dentista para una limpieza dental.
- Haga algo especial para celebrar su decisión y la nueva vida que comienza.

Mi día para dejar de fumar es el: _____

Manténgase alejado del cigarrillo

Enfrente los síntomas por el abandono de la nicotina

Dejar de fumar es sólo la mitad de la batalla. Para tener éxito tiene que mantenerse sin fumar. La mayoría de las recaídas suceden durante la primera semana después de dejar de fumar, cuando los síntomas por el abandono del cigarrillo son más fuertes y su cuerpo todavía depende de la nicotina. Es entonces que se dará cuenta que valió la pena toda la preparación. ¡Usted ya está listo y puede lograrlo!

Los primeros días que deja de fumar, mientras que su cuerpo se libera de la nicotina y otras toxinas a los que estaba acostumbrado, serán momentos difíciles. Aunque en un principio no lo parezca, los síntomas que experimentará son temporarios y pasarán. Puede esperar lo siguiente:

■ Antojos intensos

Durante los primeros días que deja de fumar sentirá antojos muy fuertes por fumar. El uso de un tipo de terapia de reemplazo de nicotina le ayudará a que los antojos no sean tan intensos. Lea las estrategias que escribió en la página 8 sobre cómo manejar sus deseos por fumar.

■ Irritabilidad

Tal vez se sienta también más molesto y malhumorado. Respire lento y profundamente durante los momentos más duros. Pida a su familia, amigos, y compañeros de trabajo que le tengan paciencia si lo encuentran de mal genio o irritable.

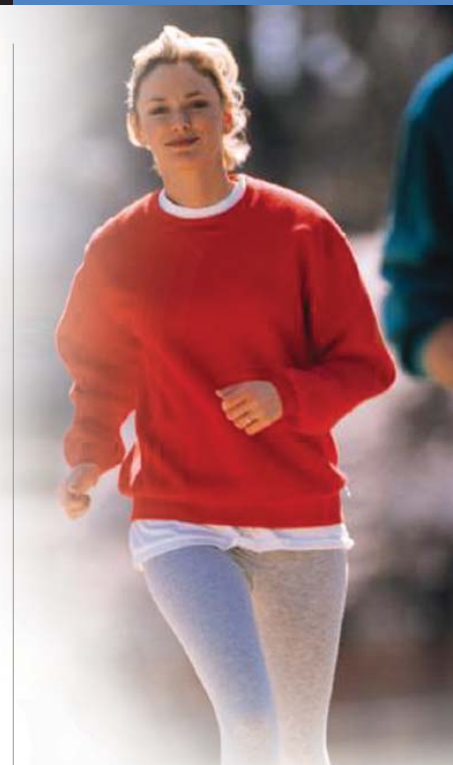
■ Dificultad para dormir

Si se encuentra inquieto o sin poder dormir, tome un baño caliente antes de dormir. También puede aprovechar el tiempo para leer.

■ Fatiga

Debido a que ya no tiene el efecto estimulante de la nicotina, tal vez se sienta cansado o ausente, y puede que tenga problemas para concentrarse. Todos los síntomas que experimente por el abandono de la nicotina pasarán con el tiempo.

- **Tos.** Probablemente se sorprenda al ver que tose más—no menos—los primeros días después de dejar de fumar. En realidad, ¡es una buena señal! Significa que los pulmones están trabajando arduamente para limpiarse (cuando fumaba, los pulmones no podían hacerlo bien).



El ejercicio es una buena forma de mejorar su estado de ánimo y le ayudará a sentirse mejor durante el tiempo en que deja de fumar.

ABSTINENCIA DEL TABACO SIN HUMO:

Si está dejando el tabaco sin humo:

- Puede experimentar deseo de consumir sal, además del deseo de consumir nicotina, debido a la gran cantidad de sodio presente en el tabaco sin humo. No confunda el deseo de consumir sal con el deseo de consumir nicotina. Trate de mascar semillas de girasol o carne deshidratada.
- Es posible que extrañe la sensación de tener algo en la boca, tenga a mano diferentes “sustitutos”. Pruebe con goma de mascar, barras de caramelo, semillas de girasol o, incluso, hojas de menta o polvos de hierbas.

Aumento de apetito

La nicotina del cigarrillo tiende a disminuir su apetito. Sin la nicotina es posible que tenga tentación a comer más. Para satisfacer el deseo de comer, mantenga a su alcance goma de mascar sin azúcar y meriendas

bajas en calorías (por ejemplo pretzels, pasas, y zanahorias). Si aumenta un poco de peso, recuerde que los riesgos por fumar son más altos que aquellos por estar pasado de peso. La mayoría de la gente que sube de peso sólo aumenta 5-10 libras, y puede bajar de peso en cuestión de 2-3 meses llevando una dieta sana y haciendo ejercicio regularmente.

Manténgase enfocado

Aparte de sobrellevar los síntomas por el abandono de la nicotina, necesitará también mantenerse firme en otros aspectos.



El apoyo de familiares y amigos le ayudará a mantenerse motivado y determinado para no volver a fumar.

- **Recuerde las razones por las que quiere dejar de fumar.** Durante los momentos en que piense que no lo logrará, lea la lista que escribió con sus razones para dejar de fumar. Léala cuidadosamente y recuerde lo importante que son esas razones para usted.
- **Evite la tentación.** Vea la lista que escribió de las cosas que desencadenan en usted las ganas de fumar. Cuando pueda evite esas cosas y use sus estrategias para superarlas cuando se presenten.
- **Continúe usando su sistema de apoyo.** Recuerde a sus familiares y amigos que todavía necesita de su apoyo y paciencia. Tener apoyo continuo de personas cercanas a usted le ayudará a mantenerse motivado y decidido a dejar de fumar.
- **Evite TODO producto de tabaco.** Una vez que haya dejado el hábito de fumar, es importante que no use ninguna otra forma de tabaco. Cualquier producto hecho de tabaco puede llevarlo a tener adicción por la nicotina.
- **Crea sus propias pautas de conducta.** Es muy importante que no invente excusas para convencerse que puede fumar otro cigarrillo. Use las líneas siguientes para escribir lo que va a responder cuando alguien le ofrezca un cigarrillo.

- *No gracias, así estoy bien.* _____
- *Estoy tratando de dejar de fumar y necesito tu ayuda.* _____
- _____
- _____



- **Enfrente las cosas día a día.** Coloque una “X” en la tabla siguiente para indicar cada día que pase sin que haya probado un cigarrillo. Una vez que logre 30 días sin cigarrillos, realice una actividad especial o comprese un regalo con el dinero que ha ahorrado.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

- **Celebre su éxito.** Celebre el hecho de que ahora es un no fumador. Disfrute su logro por dejar una hábito tan difícil.



Los primeros 30 días sin fumar son los más difíciles. Manténgase enfocado y firme...

¡USTED PUEDE LOGRARLO!



Sobre todo,
celebre el hecho
de que
**¡por fin
eres libre!**

Recursos de ayuda para dejar de fumar

Programas para dejar de fumar

Smoke Breakers (801) 442-5599

Smoke Breakers es un programa que ofrece clases para dejar de fumar y está disponible en los siguientes hospitales:

- Hospital Cottonwood (801) 314-2702
- Hospital LDS (801) 408-1781
- Hospital Regional de Logan (435) 716-5310
- Hospital McKay-Dee (801) 387-3075
- Centro Médico Regional de Utah Valley (801) 357-7162
- Centro Médico Regional de Dixie (435) 251-1653

Para las demás ubicaciones de Intermountain Healthcare, llame al (801) 442-5599.

Este programa está disponible para miembros del plan del seguro médico de SelectHealth y requiere un depósito que es reembolsado al completar el programa. Aquellas personas que no tienen el seguro médico de SelectHealth pueden participar con una cuota no reembolsable.

Free & Clear (Libre y Claro) 1-800-292-2336

www.freeclear.com

Free & Clear es un programa confidencial que se realiza por medio de llamadas telefónicas y dura 12 meses. Un especialista le brinda apoyo para dejar de fumar por medio de llamadas telefónicas privadas. Recibe una guía para dejar el hábito, un cuaderno de trabajo, y un cassette y cuaderno de trabajo sobre el manejo del estrés. Este programa es gratis para miembros del plan de seguro médico de SelectHealth.

Utah Tobacco Quit Line (Línea Telefónica de Utah para Dejar el Tabaco) 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863)

www.tobaccofreeutah.org

La Línea Telefónica de Utah para Dejar el Tabaco es un servicio gratuito y está disponible para todo adolescente, adulto sin seguro médico, o adulto con los servicios de Medicaid o Medicare de Utah. Aparte de otros servicios, la línea telefónica brinda apoyo e información a mujeres embarazadas que quieren dejar de fumar.

Freedom From Smoking (Libre del Cigarrillo) 1-800-586-4872

www.ffsonline.org

Este es un programa de 8 semanas que ofrece la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón).



ESPECIALMENTE PARA MUJERES EMBARAZADAS

- **Utah Tobacco Quit Line**
(Línea Telefónica de Utah para Dejar el Tabaco)
www.tobaccofreeutah.org

En Español:
1-877-2NO-FUME
(1-877-266-3863)

- **Great Start program (Programa de un Gran Comienzo), American Legacy Foundation**
<http://www.americanlegacy.org/greatstart>

1-866-66-START
(1-866-667-8278)

- **Smoke-free Families**
(Familias sin tabaco)
Ofrece recursos y apoyo en inglés y español.
www.smokefreefamilies.org

Organizaciones

American Lung Association

(Asociación Americana del Pulmón)

1-800-586-4872

www.lungusa.org/tobacco

American Cancer Society

(Sociedad Americana del Cáncer)

1-800-227-2345

www.cancer.org

American Heart Association

(Asociación Americana del Corazón)

1-800-242-8721

www.americanheart.org

Utah Tobacco Prevention and Control Program

(Programa para el control y la prevención del uso del tabaco en Utah)

Línea gratuita de ayuda

1-877-220-3466

www.tobaccofreeutah.org

Páginas en el internet

- www.utah.quitnet.com
- www.tobaccofreeutah.org
- www.cdc.gov/tobacco
- www.nicotine-anonymous.org
- www.smokefree.gov
- www.whyquit.com



Aunque la información en esta guía está dirigida a ayudarle en sus esfuerzos por dejar de fumar, ningún programa o guía de informativa puede hacer el trabajo que a usted le corresponde. Con su compromiso y esfuerzo lo logrará. SI RECAE, VUELVA PRONTO A ENFOCARSE. A la mayoría de los fumadores les toma varios intentos antes de dejar el cigarrillo para siempre.

En por eso que si no lo logra al primer intento, vuelva a intentarlo una vez más, y otra vez, y otra vez. Todo es parte del proceso. CADA VEZ QUE INTENTE DEJAR DE FUMAR, AUMENTAN SUS PROBABILIDADES DE MANTENERSE SIN FUMAR. Dedíquese a llevar una vida sana y recuerde las razones que desde un principio lo llevaron a decidir dejar de fumar.



©2005, 2006 IHC Health Services, Inc. All rights reserved.

La información de este folleto es solamente para informar y no es sustituto de consejo médico profesional. Esta información no debe usarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene dudas o preguntas por favor consulte a su proveedor de cuidado de la salud.

Clinical Education Services (801) 442-2963 IHCED-SMK001S - 8/06 (Spanish Translation 8/06 by DBA Lingotek)