

Dejar de fumar

Dejar los productos de tabaco es una jornada y puede tomar varios intentos, pero hay recursos para ayudar. El entrenamiento, terapia de reemplazo de nicotina y el apoyo social pueden ser aspectos importantes del proceso de dejar de fumar y se ofrecen en muchos de los programas que se incluyen a continuación.

Hable con su médico sobre dejar de fumar y consulte con su seguro para ver qué medicamentos están cubiertos. El dejar de fumar toma enfoques diferentes, muchos de los cuales están cubiertos por el seguro médico, o se ofrecen de forma gratuita o a bajo costo.

Recursos

1. Colorado QuitLine:

- La línea de ayuda Colorado QuitLine le ofrece apoyo tanto en línea como por teléfono. Ambos servicios son gratuitos.
- Cuando llama o visita QuitLine en línea, obtiene acceso a herramientas y consejos especiales para dejar de fumar, 8 semanas de sesiones gratuitas de asesoramiento y terapia de reemplazo de nicotina. También se convierte en parte de una comunidad de otras personas que están tratando de dejar de fumar.
- QuitLine le brinda un guía de autoayuda para dejar de fumar, llamadas telefónicas de seguimiento de un consejero y un suministro gratuito de parches, goma de mascar o pastillas de nicotina.
- El sitio web es www.coquitline.org
- El número telefónico es 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).
- Si no reside en Colorado, puede acceder a la línea QuitLine de su estado llamando al número de arriba. Dígales en qué estado vive y le transferirán a la línea de ayuda correspondiente.

2. Sociedad Americana contra el Cáncer (*American Cancer Society*):

- Ofrece recursos para dejar de fumar.
- El sitio web es <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco.html>
- Su número telefónico es 1-800-282-4914

3. Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*):

- Ofrece recursos para dejar de fumar.
- El sitio web es https://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp
- Su número telefónico es 1-800-242-8721

4. Asociación Americana del Pulmón (*American Lung Association*):

- Ofrece recursos para dejar de fumar.
- El sitio web es <http://www.lung.org/stop-smoking/?referrer=http://www.lung.org/>
- Su número telefónico es 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872)

5. Aplicaciones de teléfono:

- Livestrong MyQuit Coach, quitSTART, Quitter's Circle, Quit It Lite

6. Grupo de Apoyo Nicotine-Free (Libre de Nicotina)

- Se reúnen el 2^{do} y 4^{to} Miércoles de cada mes de 4:30-6pm en UCHealth Longs Peak Hospital en el tercer piso en la Sala de Conferencias A
- Este es un grupo de apoyo gratis; regístrese con anticipación en LPHquitnow@uchealth.org

Hable con su médico o enfermera si tiene preguntas o inquietudes.