

Llame al QuitLine

Llame al 1-800-QUIT-NOW para hablar con un entrenador en cualquier momento los siete días de la semana.

El QuitLine tiene servicios en inglés, español y para las personas sordas y con problemas de la audición (TTY 1-877-777-6534).

Visite el sitio de internet de Idaho Quitnow.net en

<http://www.quitnow.net/idaho>

¡Lea lo que otros dicen acerca de cómo usaron la ayuda del QuitNet para dejar de fumar! Es una comunidad de personas amigables quienes le apoyarán y le ayudarán a dejar de fumar.



Leer con un teléfono inteligente y descargue la página web de [Quitnow.net/idaho](http://www.quitnow.net/idaho).

Llame el 2-1-1 Idaho Careline

Llame al 2-1-1 (Marque el 2-1-1 ó 1-800-926-2588) para encontrar clases cerca de su domicilio para ayudarle a dejar de usar tabaco. Su departamento de salud provee clases sin costo alguno. En estas clases aprenderá:

- Información y sugerencias en cómo dejar el tabaco.
- Nuevas capacidades para sobrellevar la adicción.
- Consejos nutricionales y de actividad física para ayudar a evitar subir de peso.
- Sugerecias como controlar el estrés.

Eche un vistazo en www.projectfilter.org

Visite el sitio de internet www.projectfilter.org para saber más acerca de lo que el Programa de Control y Prevención del Tabaco está haciendo para ayudar a los residentes de Idaho dejar de fumar tabaco.



Idaho QuitLine y Quitnow.net son programas del Programa de Control y Prevención del Tabaco de Idaho en el Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. No se utiliza ningún dólar de impuestos para este programa y no se cobra por el servicio a la gente que llama a QuitLine o inicia una sesión de internet a Quitnow.net.

Esta publicación está respaldada por la Subvención/Acuerdo de cooperación número 523056 de CDC. Su contenido es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente la posición oficial del CDC.

febrero de 2013



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

NO PUEDO
SÍ PUEDO
LO
DEJÉ

Y usted ganará.

¡Si, usted puede dejar el tabaco!

¡Un plan para dejar de fumar que puede ayudar!

Si sabe lo que tiene por delante y está preparado, le será más fácil dejar de fumar. Por lo tanto:

1. Elija una fecha para dejarlo.
2. Obtener el apoyo de familiares y amigos.
3. Aprenda cómo controlar los impulsos, por ejemplo, como encontrar algo que hacer cuando quiera fumar un cigarro o mascar tabaco.
4. Si decide usar un producto de reemplazo de nicotina, obtenga entrenamiento sobre cómo usar el medicamento.
5. Prepárese para los momentos difíciles durante el proceso para dejar de fumar.

El costo de personas que fuman en dólares

Si fuma una cajetilla al día, esto es lo que gasta:

1 día = \$4.79

1 semana = \$33.53

1 mes = \$143.70

1 año = \$1,748.35

5 años = \$8,741.75



Ayuda gratuita de la línea QuitLine de Idaho

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

La línea QuitLine es un número sin costo que le permite hablar directamente con los instructores expertos. Recibirá entrenamiento, apoyo y consejos privados sobre cómo crear su plan para dejar de fumar. Aprenderá a desarrollar habilidades para romper con el hábito del tabaquismo. Puede hablar con una persona que le ayudará a decidir que productos o medicamentos que le funcionarán para dejar de fumar.

Ayuda gratis en línea en Quitnow.net

www.quitnow.net/idaho

Quitnow.net/idaho es un programa de Project Filter en internet para dejar de fumar.

Encontrará las siguientes herramientas para dejar de fumar en estos sitios:

Quitting Aids le ayuda a decidir el tipo, dosis y esquema de reemplazo de nicotina u otro medicamento que sea correcto para usted;

Un cuaderno de Quit Guide le ayuda a apearse a su plan para dejar de fumar;

Quit Coach® le proporciona apoyo y asistencia telefónica de expertos cuando lo necesite;

Web Coach® le da acceso a una comunidad privada en la internet donde puede ver videos, dar seguimiento a su progreso y participar en discusiones con otros en el programa.

¡Dejar de fumar le brinda muchos beneficios!

20 minutos después de que deja de fumar disminuye su presión arterial.

8 horas después de que deja de fumar, el oxígeno en su sangre regresa a la normalidad.

12 horas después de que deja de fumar, los niveles de monóxido de carbono en su torrente sanguíneo bajan a la normalidad.

3 meses después de que deja de fumar, sus pulmones trabajan mejor hasta en un 30 por ciento.

1 año después de que deja de fumar, el riesgo de que sufra un ataque cardiaco se reduce a la mitad.