

Dejar de fumar

Boulder Community Health (BCH) presenta los siguientes recursos para pacientes y familiares interesados en dejar de fumar. Quizás esté pensando en dejar de fumar o ya lo haya intentado varias veces, o tal vez esté en una situación intermedia. A continuación aparecen algunos recursos que pueden ayudarle a dejar de fumar.

Recursos

1. Colorado QuitLine:

- La línea de ayuda Colorado QuitLine le ofrece apoyo tanto en línea como por teléfono. Ambos servicios son gratuitos.
- Cuando usted llama o visita QuitLine en línea, accede a herramientas y consejos especiales para dejar el hábito, junto con el apoyo de consejeros expertos (*Quit Coaches*). Además, pasa a formar parte de una comunidad de personas que están tratando de liberarse del tabaco.
- QuitLine le brinda una 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)

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