Boulder Community Health

PATIENT EDUCATION

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/en/healthy-living/healthy-lifestyle/quit-smoking-tobacco • 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. Grupo de Apoyo Nicotine-Free (Libre de Nicotina) • Para más información visite https://www.uchealth.org/services/smoking-cessation/

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

Este material tiene el propósito de solamente ser informativo. No debe reemplazar los consejos o consulta de un médico o profesional de salud médica. BCH se esfuerza para proporcionar información correcta y a tiempo, pero no hace ninguna garantía a este respecto. Usted debe consultar con y depender en los consejos de su médico o profesional de salud médica.

Last reviewed: 03/2026