

Deje el tabaco

¡DEJAR DE FUMAR VALE LA PENA!



Probablemente el mejor consejo que le daremos en HCGH sea que deje de fumar.

Si no fuma, por favor comparta esta información con alguien que lo haga.

¿Sabía que...?

Puede mejorar su salud dentro

de las ocho horas de haber dejado de fumar.

- *Incluso si toma un cigarrillo de cada paquete y lo tira, estará más cerca de su meta de dejar de ser fumador. (Poco a poco, tire más cigarrillos y el progreso continuará.)*
- *Puede enfocarse en los aspectos positivos de dejar de ser fumador: tendrá una mejor salud cardíaca, respirará con más facilidad, tendrá más energía, tendrá una mayor sensación de bienestar.*
- *Su médico puede ayudarlo a elaborar un plan de tratamiento que le sirva de apoyo para llegar a su meta.*
- *Existen muchos recursos comunitarios para apoyarlo a dejar de fumar con éxito. A continuación encontrará una lista de éstos.*

Recursos en Internet:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> HCGH | www.hcgh.org |
| <input type="checkbox"/> Howard County Health Department | www.hchealth.org |
| <input type="checkbox"/> American Cancer Society | www.cancer.org |

Recursos de la comunidad

Programa Freedom From Smoking

Programa de ocho sesiones ofrecido por el HCGH Wellness Center. Cargo: \$60. 410-740-7601.

Grupo de apoyo Nicotine Anonymous

Domingos, 5:30 p.m., HCGH Wellness Center. Llame al 410-964-2180.
Miércoles, 6:30 p.m., Serenity Center. 410-884-6088.

Asian-American Anti-Smoking Foundation

Información en chino, coreano y vietnamita. Llame al 410-290-6675.

Tobacco Cessation Programs

Programas para dejar de fumar, acupuntura, asesoramiento en conductas y asesoramiento nutricional para dejar de fumar. 410-290-6675.

Estudiantes de Howard Community College

410-772-4984.

Howard County Health Department

Programa de ocho semanas con apoyo médico. 410-313-6268.