

Razones para dejar de fumar

1. El tabaco es la causa más prevenible de muerte prematura en los Estados Unidos.
2. Fumar está asociado con enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares y una serie de cánceres.
3. Dejar de fumar y vapear reduce significativamente el riesgo de cáncer; 15 años después de dejar de fumar, su riesgo es casi tan bajo como el de alguien que nunca ha fumado.
4. Fumar acelera el deterioro de la salud mental en hombres y mujeres mayores de 65 años.
5. Los fumadores tienen 4 veces más probabilidades de tener ceguera relacionada con la edad y sufrir de disfunción eréctil

Habla con tu médico o visita dejeloya.org

los servicios en Utah para dejar
de fumar tabaco y nicotina
proporcionado por El departament
ode salud y servicios humanas
programa para la prevencion y
control del tabaco

Tenemos las herramientas
para ayudarle a romper con
su adicción al tabaco. Hagalo
por sis mismo. Hagalo for su
familia.



AUCH

ASSOCIATION FOR UTAH COMMUNITY HEALTH

Programa para Dejar de Fumar

Le podemos ayudar a
dejar el tabaco hoy



AUCH

ASSOCIATION FOR UTAH COMMUNITY HEALTH

¡Los Servicios en Utah para dejar de fumar tabaco y nicotina pueden ayudarle!



Pasos para una mejor salud

- Comprométase a dejar de consumir cualquier forma de tabaco, incluyendo el vapeo.
- Hable con su médico sobre el asesoramiento y servicios en línea para obtener la ayuda para dejar el tabaco.
- Su médico le ayudará a determinar si un medicamento para dejar de fumar puede ser efectivo para usted.
- Establezca con su consejero de la línea de apoyo, una fecha para dejar de fumar y si le recetaron medicamentos por su médico, tómelo conforme a las indicaciones.
- Pida apoyo a sus familiares y amigos a medida que realiza este cambio para mejorar.

¡Siga pensando en todos los beneficios al dejar de fumar!



Asesoramiento

Dejar el tabaco es difícil! El tener apoyo, ayuda a alcanzar sus metas.

Hable con su médico o contacte la Línea de ayuda de Utah para dejar de fumar 1.800.QUIT.NOW (784.8669)

Todos los servicios son confidenciales y gratuitos para los residentes de Utah.

A través de la Línea para dejar de fumar de Utah, tiene acceso a:

- **Sesiones individuales.**
- **Plan personalizado para dejar de fumar.**
- **Materiales de autoayuda**
- **Recursos en línea.**
- **Terapia gratuita de reemplazo de nicotina (si es elegible).**
- **Soporte de mensajes de texto.**

Visite dejeloya.org para obtener recursos sin costo para ayudarle a dejar de fumar!



Medicamentos

Si no tiene seguro médico, el Programa para dejar de fumar de AUCH puede proporcionarle medicamentos sin costo.

Si es un paciente establecido de un centro de salud de Utah, usted puede ser elegible para recibir hasta 12 semanas de bupropión o hasta 24 semanas de vareniclina.

Si está asegurado, muchos planes de seguros médicos cubren medicamentos para dejar de fumar. Por favor explore sus opciones con su médico.

¡Haga una cita con su médico hoy!