

## Cuatro claves para calmar las ansias:

1. **Espere:** Espere hasta que se le pasen las ansias de fumar. Solo serán unos minutos.
2. **Respire profundo:** Tome aire despacio y lo más profundamente que pueda y luego suéltelo lentamente. Repita 5 veces.
3. **Tome agua:** Tome agua lentamente y manténgala en la boca un momento.
4. **Distráigase:** Haga algo que le permita dejar de pensar en fumar por unos minutos.



## ¿Por qué debe dejar de fumar?

- **Ahorre dinero:** Un fumador de un paquete por día que paga \$7.50 por un paquete de cigarrillos gasta \$52.50 por semana. ¡Eso es \$2,730.00 por año!
- **Para mejorar la salud:** Fumar le quita duración y calidad a la vida.
- **Mejorar la salud de sus familiares y amigos:** El humo de su cigarrillo les hace daño a los niños y a la gente que usted quiere. También le hace daño a las mascotas.
- **Si usted deja de fumar, sus hijos tienen menos probabilidades de comenzar a fumar:** Y si fuman, es más probable que dejen de hacerlo.

## Las siguientes organizaciones lo apoyan para estar libre de tabaco:

Central MA Area Health Education Center, Inc.  
Central MA Tobacco Free Community Partnership  
LUK, Inc.  
City of Worcester  
Common Pathways / CHNA 8  
Community Healthlink, Inc.  
Edward M. Kennedy Community Health Center  
Fallon Community Health Plan  
Family Health Center of Worcester  
Genesis Club, Inc.  
HOPE Coalition  
Saint Vincent Hospital  
Southeast Asian Coalition of Central Massachusetts  
Spectrum Health Systems, Inc.  
UMass Medical School  
UMass Memorial Medical Center  
VNA Care Network  
Worcester District Medical Society  
YWCA Central Massachusetts



## Guía de recursos comunitarios en Worcester para dejar de fumar



## ¡Vuélvase libre del tabaco hoy mismo!

Dejar de fumar puede ser difícil, pero hay maneras de facilitarlo.  
¡Las medicinas para dejar de fumar y el apoyo de consejería aumentan *a más del doble* sus probabilidades de dejar el hábito definitivamente!

Octubre del 2012

Este folleto fue creado por la División de Salud Pública de la ciudad de Worcester y el Departamento de Psiquiatría de UMass Medical School / UMass Memorial Health Care.

## ¿Cómo hablo con mi médico sobre volverme libre de tabaco?

Muchas personas no saben qué preguntar ni por dónde comenzar. Con estos consejos la conversación será más fácil.

- ❑ Escriba las preguntas que quiere hacerle a su médico acerca de dejar de fumar.
- ❑ Piense en sus intentos pasados de dejar de fumar y en por qué cree que no funcionaron.
- ❑ Dígale a su médico que está listo para dejar el hábito y por qué.
- ❑ Escoja una fecha para dejar de fumar y dígasela a su médico.
- ❑ Hable con su médico sobre un plan para dejar de fumar, incluyendo qué medicamento, o combinación de medicamentos puede ser adecuado para usted.

## Medicamentos para dejar de fumar

Medicamento	Cómo se consigue
Parche de nicotina*	De venta sin receta
Chicle de nicotina*	De venta sin receta
Pastilla de nicotina*	De venta sin receta
Inhalador de nicotina	Con receta médica
Atomizador nasal de nicotina	Con receta médica
Zyban	Con receta médica
Chantix	Con receta médica

\* Es posible que se requiera receta médica para que el seguro lo cubra.

## ¿Cómo averiguo qué tipo de beneficios tengo?

Muchos planes de seguro médico ayudan a cubrir el costo del apoyo de consejería y los medicamentos. Para averiguar qué tipo de beneficios tiene, llame al número de servicios al afiliado que aparece en el reverso de la tarjeta de su plan de seguro médico.

También puede encontrar información en: [www.makesmokinghistory.org](http://www.makesmokinghistory.org)

### Lista de temas de conversación:

- ❑ ¿Mi seguro cubre los medicamentos?
- ❑ ¿Están cubiertos los medicamentos de venta sin receta, como el parche de nicotina?
- ❑ ¿Hay un límite en cuanto a la cantidad de medicamento que el seguro cubre?
- ❑ ¿Mi seguro cubre la consejería y el apoyo grupal o individual?
- ❑ ¿Tengo que pagar algo cuando vaya a mi cita?

### Sitios web con información útil sobre dejar de fumar:

- ❑ Become An Ex  
Haga click en “Español”  
[www.becomeanex.org](http://www.becomeanex.org)
- ❑ Make Smoking History  
Haga click en “Español”  
[www.makesmokinghistory.org](http://www.makesmokinghistory.org)
- ❑ Quit Net  
Haga click en “Habla Español”  
[www.quitnet.com](http://www.quitnet.com)



## ¡Llame a estos recursos para volverse libre de tabaco hoy mismo!

### Asesoría y apoyo telefónicos gratis

Servicios están disponibles para todos los residentes de Massachusetts.

1-800-DÉJALO (1-800-833-5256)

Línea TTY: 1-800-833-1477

### Consejería grupal e individual

Llame para pedir más información. Tal vez se le ofrezcan medicamentos para dejar de fumar.

Pacientes del Edward M. Kennedy Community Health Center -  
Comuníquese con su proveedor médico para solicitar una derivación.

### Reuniones de información y apoyo

Nicotine Anonymous  
[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)  
Materiales en español