



¡Usted ***puede***
dejar de fumar!

Hable con su médico.

QUITWORKS puede ayudarle.



**Usted *puede* dejar
de fumar.**

**Nosotros lo
hicimos.**



*“Yo usé el dinero
para comprar una
bicicleta. Ahora,
recorro de 10 a 20
millas por día.”*

– David, Carver
Fumador durante 20 años
No ha fumado en 5 años

*“Eliminar las
tentaciones es
la clave. No se
programe para
el fracaso.”*



– Anika, Wareham
Fumadora durante 20 años
No ha fumado en 9 meses

Hable con su médico acerca de dejar de fumar

- ¿Cómo el dejar de fumar beneficiará su salud?
- ¿Hay algún medicamento que usted debería probar?
- ¿Qué tipo de apoyo sería más aconsejable?



"Mi familia vale mucho más para mí que un paquete de cigarrillos."

— **Tito, Revere**
Fumador durante 20 años
No ha fumado en 4 años

Usted puede dejar de fumar.

Hable con su médico acerca de cómo hacer que el dejar de fumar sea más sencillo.

¡Usar los medicamentos para dejar de fumar o el apoyo de un consejero puede duplicar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre!

El apoyo de un consejero capacitado puede ayudarle a comprender por qué usted fuma y lograr hacer cambios para que sea más fácil dejar de fumar.

Pregúntele a su seguro cuales medicamentos para dejar de fumar y qué tipo de consejería están cubiertos por su plan.

Consulte a su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar

Estos medicamentos pueden ayudarle a dejar de fumar. No son adictivos.

- **Terapia de reemplazo de la nicotina** incluye parches, chicles y pastillas de nicotina de venta sin receta. Esta terapia le ayuda a controlar el deseo de fumar dándole a su cuerpo constantemente pequeñas cantidades de nicotina que se pueden comenzar a usar incluso antes de la fecha que deje de fumar.
- **Zyban (bupropión SR)** es una pastilla para controlar el deseo de fumar y los síntomas de la abstinencia. Debe comenzar a tomarla una semana antes de dejar de fumar. El médico debe recetarla.
- **Chantix (vareniclina)** es una pastilla para controlar el deseo de fumar y los síntomas de la abstinencia. También bloquea la parte del cerebro que impulsa el deseo de fumar. El médico debe recetarla.

QUITWORKS
puede ayudarle a dejar de fumar.

Pídale a su médico que lo remita a QuitWorks

QuitWorks es un servicio telefónico gratuito para ayudarle a dejar de fumar o consumir otros productos del tabaco. Usted puede programar un horario para que un consejero lo llame durante las primeras semanas en las que deja de fumar.

Cómo comenzar con QuitWorks:

- Su médico lo inscribe en QuitWorks.
- Luego, usted recibe una llamada de su consejero y juntos establecen las metas para dejar de fumar.
- Usted tiene conversaciones telefónicas privadas con su consejero.
- Su consejero habla con usted acerca de cómo sobrellevar el estrés y las dificultades que acompañan el dejar de fumar.
- Su consejero le habla acerca de los medicamentos para dejar de fumar, como los parches, chicles o recetas de nicotina.
- Con su autorización, QuitWorks le informa a su doctor acerca de su progreso.
- Recuerde, ¡es gratis y es eficaz!



¡Hable con su médico hoy mismo!

Para más información sobre cómo
dejar de fumar:

Massachusetts Smokers' Helpline
(Línea de ayuda para dejar de fumar)

1-800-8-DÉJALO (1-800-833-5256)

Inglés: **1-800-QUIT-NOW**
(1-800-784-8669)

www.makesmokinghistory.org



Departamento de Salud
Pública de Massachusetts

Make smoking history.