

ONE Step

RaiseSmokeFreeKids.com

Deje de fumar Dé los primeros pasos

¡Compruebe la amplia variedad de recursos disponibles para dejar de fumar!

¿No está listo para dejar de fumar hoy? Usted todavía puede dar un primer paso importante para proteger a los niños de la exposición al tabaquismo pasivo fumando fuera y lejos de los niños.

¿No está seguro de qué hacer o tiene algunas preguntas sin respuesta? Llame hoy mismo a la Línea de ayuda Lung HelpLine de la American Lung Association al 1-800-LUNGUSA. Esta línea de ayuda gratuita está atendida por enfermeros/as diplomados/as y fisioterapeutas respiratorios/as registrados/as que con gusto responderán a cualquier pregunta que tenga sobre el tabaquismo pasivo, cómo es dejar de fumar, recursos para dejar de fumar, asma, enfermedades pulmonares y más.



No Existe Ningún Nivel
Seguro De Tabaquismo



Apoyo Telefónico

Llame a las líneas de apoyo gratuitas atendidas por especialistas en dejar de fumar para obtener más información acerca de dejar de fumar, las terapias de reemplazo de la nicotina (TRN) y la enfermedad pulmonar. Estas líneas de apoyo ofrecen planes personalizados para dejar de fumar, asesoramiento individualizado y prevención de recaídas.

- Línea de ayuda Lung HelpLine de la American Lung Association: 1-800-LUNGUSA
- QuitLine de Colorado: 1-800-QUIT-NOW - ofrece apoyo gratuito de TRN

Apoyo En Línea Y En Persona

Las redes y los programas de apoyo se brindan en persona o en línea. Estos son grandes recursos para aquellos que buscan una comunidad que los acompañe en su esfuerzo para dejar de fumar.

- El programa para dejar de fumar dirigido a adultos [Freedom From Smoking](#) de la American Lung Association se ofrece en persona y en línea.
- Sitios web adicionales para brindar respaldo a personas que se encuentran en su camino a dejar de fumar:
- [Lung.org](#)
 - Programa en línea Colorado QuitLine: [COquitline.org](#)
 - [Smokefree.gov](#) (y visite [SmokefreeUS](#) en Facebook)

Seguro De Salud

Health First Colorado (el programa Medicaid de Colorado) paga por el asesoramiento para ayudarle a dejar de fumar. También pagan por cualquier medicamento aprobado por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) de los productos que pueden ayudarle a dejar de fumar, para aquellos que reúnen los requisitos. Para empezar, hable con su médico acerca de su consumo de tabaco y sus metas para dejar de fumar, o llame al Centro de atención al cliente al 1-800-221-3942 (extensión 711). Para saber si usted reúne los requisitos para Medicaid, o para inscribirse, visite [Colorado PEAK](#).

Medicamentos Y Terapia De Reemplazo De La Nicotina (Trn)

Los medicamentos o las TRN pueden duplicar las probabilidades de éxito en dejar de fumar para siempre al ayudar a reducir la sensación de abstinencia y la necesidad de nicotina. ⁽²⁾ La mayoría de los planes de seguro de salud están obligados a cubrir algún nivel de tratamiento para dejar de fumar, algunos también cubren los medicamentos de venta libre. Para averiguar si su seguro proporciona esta cobertura, llame a su línea de beneficios que aparece en el reverso de su tarjeta de seguro o visite su sitio web.

Entre los medicamentos aprobados por la FDA y las TRN se encuentran los siguientes:

- Los de venta libre, como parches, goma de mascar, caramelos
- Los de venta bajo receta, como inhaladores, atomizadores nasales, Chantix (vareniclina) y Wellbutrin/Zyban (bupropion)

Programas De Bienestar En El Lugar De Trabajo

Algunos empleadores ofrecen a sus empleados programas de bienestar que incluyen programas para dejar de fumar. Consulte con su departamento de recursos humanos para saber si su empleador ofrece un programa para dejar de fumar dirigido a los empleados.

Aplicaciones En Teléfonos Inteligentes

Las aplicaciones son una manera práctica de manejar su esfuerzo para dejar de fumar al ofrecerle ayuda especializada basada en sus patrones de tabaquismo, estados de ánimo, motivos para dejar de fumar y metas. Estas aplicaciones le ayudan en su esfuerzo mientras está de viaje y están al alcance de la mano.⁽¹⁾

Quitter's Circle – [quitterscircle.com](#)

- [Apple](#) [Android](#)

• This is Quitting – [thisisquitting.com](#)

- [Apple](#) [Android](#)

• QuitGuide – [smokefree.gov/tools-tips/apps/quitguide](#)

- [Apple](#) [Android](#)

• quitSTART – [smokefree.gov/tools-tips/apps/quitstart](#)

- [Apple](#) [Android](#)

(1) A Systematic Review of Smartphone Applications for Smoking Cessation by B.Hskins, D.Lesperance, et al., 2017. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5526818/>

(2) The National Cancer Institute "Using Nicotine Replacement Therapy." Retrieved from: <https://smokefree.gov/tools-tips/how-to-quit/using-nicotine-replacement-therapy>