DEJAR DE FUMAR REQUIERE PRÁCTICA

¿CUÁNDO PUEDO LLAMAR?

La Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia está disponible todos los días (7 días a la semana).

HORAS DE FUNCIONAMIENTO:

Días: lunes a domingo

Horas: de 8:00 am hasta la medianoche (EST)

Las personas pueden llamar fuera de este horario y dejar un mensaje y serán contactadas en un plazo de dos días hábiles.

Profesionales de la salud:

Por favor visiten la sección "Viva Libre de Tabaco" en www.LiveHealthyGeorgia.org para acceder al formulario de referencias y a la información sobre la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia.

Un servicio gratuito y eficaz

La Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia es un servicio de salud pública fundado por el Departamento de Salud Pública de Georgia a través del Programa de Prevención del Consumo de Tabaco en Georgia (GTUPP, por sus siglas en inglés). Los servicios de consejería están disponibles sin costo alguno para adultos, mujeres embarazadas y adolescentes (de 13 años o más) del estado de Georgia.

Los consejeros de la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia son especialistas altamente capacitados en la cesación del tabaquismo.

Para obtener más información acerca de la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia, por favor llame a nuestro número de llamada gratuita:

1-877-2NO-FUME
1-877-266-3863 (español)
1-877-270-STOP (inglés)
Para personas con problemas auditivos:
Servicios de TTY: 1-877-777-6534
www.livehealthygeorgia.org

Georgia Department of Public Health
Georgia Tobacco Use
Prevention Program
(Programa de Prevención del
Consumo de Tabaco en Georgia) (GTUPP)
Two Peachtree Street, N.W. | Suite 16-252
Atlanta, Georgia 30303-3142
(404) 657-0603

DPH Georgia Department of Public Health

Live healthy georgia

BE SMOKE FREE • GET CHECKED • BE POSITIVE • BE ACTIVE • EAT HEALTHY

Fuentes: Informe del Cirujano General de los Estados Unidos, Consorcio Norteamericano de Líneas de Ayuda para Dejar de Fumar (NAQC, por sus siglas en inglés) y Familias Libres de Tabaco.

LÍNEA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR DE GEORGIA

SU RAZÓN PARA DEJAR DE FUMAR HOY

Cuando usted esté listo(a), estaremos aquí.

Llame hoy a la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia; un servicio gratuito y eficaz que ayuda a los residentes de Georgia a dejar de fumar y consumir tabaco

1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863)
WWW.LIVEHEALTHYGEORGIA.ORG

Financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades – Oficina de Tabaquismo y Salud

EL MEJOR MOMENTO PARA DEJAR DE FUMAR ES AHORA

A veces el éxito requiere un poquito de ayuda. Un paso importante para mejorar su salud es dejar de fumar.

Ya sea que usted quiera dejar de fumar hoy o ya lo intentó en el pasado y necesita un poquito de apoyo adicional y tiene preguntas, la Línea de Ayuda para dejar de Fumar de Georgia está disponible 7 días a la semana para ayudarle a dejar el hábito para siempre.

ALGUNAS BUENAS RAZONES PARA DEJARLO HOY.

Su familia y amigos - Viva una vida más larga y saludable y vea crecer a su familia. Viva para celebrar más momentos preciados con sus familiares y amigos. Ellos le necesitan..

Su salud y calidad de vida - El consumo de tabaco es una de las causas principales del cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer, enfermedades del corazón y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés), incluida la bronquitis crónica y el enfisema. También contribuye al asma, la diabetes y las complicaciones del embarazo.

Sus finanzas - El fumador promedio gasta de $500 a $3,000 al año.

Su futuro - Viva una vida más larga para disfrutar de su jubilación.

¿FUNCIONA LA LÍNEA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR?

Las pruebas muestran que las personas que llaman para inscribirse en los servicios de la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar tienen de 2 a 4 veces más probabilidades de éxito que aquellas que tratan de hacerlo por cuenta propia.

¿QUIENES PUEDEN LLAMAR? TODOS LOS RESIDENTES DE GEORGIA

La Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia está disponible para todos los adultos de Georgia, mujeres embarazadas y adolescentes de 13 años o más que deseen dejar de consumir tabaco.

Cualquier persona puede llamar a la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia.

- Familiares y amigos – para aprender más acerca de cómo dar apoyo a un ser querido.
- Proveedores de atención médica – para dar apoyo a sus pacientes.
- Empleadores – para dar apoyo a sus valiosos empleados.
- Personal escolar – para dar apoyo a sus estudiantes y compañeros de trabajo.

¿QUE PASA CUANDO USTED LLAMA?

Al llamar, las personas son bienvenidas por un Consejero de la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar, quien está capacitado para dar consejos, basados en evidencias, sobre la cesación del tabaquismo. Las personas que llaman reciben lo siguiente GRATIS:

- Consejos o técnicas útiles y apoyo para dejar de fumar.
- Un plan personalizado para dejar de fumar, materiales de auto-ayuda y un kit para "Dejar de Fumar".
- Información actualizada acerca de los grupos de apoyo y recursos locales para la cesación del tabaquismo.
- Información actualizada acerca de los medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EEUU (FDA, por sus siglas en inglés) para ayudar con la cesación.

LOS BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO

El consumo de tabaco es una causa principal de varios tipos de cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD) y la enfermedad del corazón.

La salud mejora a los pocos minutos de dejar de fumar:

De 2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar:

el riesgo de sufrir un ataque cardíaco comienza a disminuir. La función pulmonar comienza a mejorar.

De 1 a 9 meses después de dejar de fumar:

la toz y la dificultad para respirar disminuyen.

1 año después de dejar de fumar:

el riesgo añadido de padecer una enfermedad del corazón es la mitad del de un fumador.

A los 5 años de dejar de fumar:

el riesgo de sufrir de cáncer de la boca, la garganta y la vejiga se reduce a la mitad.

10 años después de dejar de fumar:

el riesgo de morir de cáncer de pulmón baja a la mitad.