

# Listo para **Dejar** de Fumar



## Si usted deja de fumar:

- Respirará mejor
- Disminuirá el riesgo de cáncer de pulmón y enfermedades del corazón
- Mejorará la circulación de su cuerpo
- No expondrá a otros al humo del tabaco
- Vivirá más
- Olerá mejor

**¿Qué es lo que espera al dejar de ser un fumador?**

### Colorado Quitline: En Español

Un servicio telefónico gratis para dejar de fumar  
800.QUIT.NOW (800.784.8669)

- Parches gratis (terapia sustitutiva de nicotina)
- Apoyo profesional por teléfono en su propia casa
- El mismo profesional le ayudará durante todo el proceso
- Ayuda especial para mujeres embarazadas y personas que usan tabaco masticable



### Colorado Quitnet:

- Consejos gratis de profesionales
- Apoyo de personas que están en la misma situación que usted
- Acceso fácil



## Servicios en **Boulder y Broomfield**

### Sesiones Individuales y Personales

#### Longmont United Hospital

Consultas y asesorías para dejar el uso del tabaco.  
(Costo \$20, cada consulta)

Cuatro clases (Costo \$40)

Llamar a Laura Wesenberg, Terapeuta de la Respiración (303) 651-5123

#### "Preparándose para Dejar de Fumar."

Sesiones gratis de una hora para aprender las técnicas para dejar de fumar, explorar los recursos de apoyo, y desarrollar un plan personal para dejar de fumar.

Para hacer una cita en Boulder o Longmont, llame a Nicholas Robles (303) 413-7540

En Broomfield llame a Tracy Mendoza (720) 887-2276.



Pulmón saludable



Pulmón de una persona que fuma

### Programa de Educación y Prevención sobre el Tabaco

Departamento de Salud Pública del Condado de Boulder  
Información y paquetes para dejar de fumar. En español (303) 413-7540



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Broomfield  
En Español (720) 887-2276



En esta lista no se incluyen todos los servicios que se ofrecen en el Condado de Boulder y tampoco se hace referencia a la calidad o efectividad de estos. Consulte las páginas amarillas para más información sobre recursos para dejar de fumar.

# Listo para **Dejar** de Fumar



## Si usted deja de fumar:

- Respirará mejor
- Disminuirá el riesgo de cáncer de pulmón y enfermedades del corazón
- Mejorará la circulación de su cuerpo
- No expondrá a otros al humo del tabaco
- Vivirá más
- Olerá mejor

**¿Qué es lo que espera al dejar de ser un fumador?**

### Colorado Quitline: En Español

Un servicio telefónico gratis para dejar de fumar  
800.QUIT.NOW (800.784.8669)

- Parches gratis (terapia sustitutiva de nicotina)
- Apoyo profesional por teléfono en su propia casa
- El mismo profesional le ayudará durante todo el proceso
- Ayuda especial para mujeres embarazadas y personas que usan tabaco masticable



### Colorado Quitnet:

- Consejos gratis de profesionales
- Apoyo de personas que están en la misma situación que usted
- Acceso fácil



## Servicios en **Boulder y Broomfield**

### Sesiones Individuales y Personales

#### Longmont United Hospital

Consultas y asesorías para dejar el uso del tabaco.  
(Costo \$20, cada consulta)

Cuatro clases (Costo \$40)

Llamar a Laura Wesenberg, Terapeuta de la Respiración (303) 651-5123

#### "Preparándose para Dejar de Fumar."

Sesiones gratis de una hora para aprender las técnicas para dejar de fumar, explorar los recursos de apoyo, y desarrollar un plan personal para dejar de fumar.

Para hacer una cita en Boulder o Longmont, llame a Nicholas Robles (303) 413-7540

En Broomfield llame a Tracy Mendoza (720) 887-2276.



Pulmón saludable



Pulmón de una persona que fuma

### Programa de Educación y Prevención sobre el Tabaco

Departamento de Salud Pública del Condado de Boulder  
Información y paquetes para dejar de fumar. En español (303) 413-7540



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Broomfield  
En Español (720) 887-2276



En esta lista no se incluyen todos los servicios que se ofrecen en el Condado de Boulder y tampoco se hace referencia a la calidad o efectividad de estos. Consulte las páginas amarillas para más información sobre recursos para dejar de fumar.