

¡PUEDES Dejar de fumar YA!

Una Receta de Información de parte de su Enfermera de Práctica Avanzada de Columbia

Llame

A la línea del Instituto Nacional del Cáncer para dejar de fumar al **1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)** entre las 9 de la mañana y las 4:30 de la tarde.

Especialistas le ayudarán a que entienda porqué usted fuma.

Le explicarán cómo mejora su salud al dejar de fumar.

Le ayudarán a descubrir diferentes formas de dejar el tabaco y a desarrollar un plan de acción en el que pueda hacer frente a los contratiempos pasajeros.

Las personas sordas o con problemas de audición que cuentan con equipo TTY pueden llamar al **1-800-332-8615**.

Referido por una enfermera de la Universidad de Columbia

Consiga la Información

La información que yo he elegido para usted:

Yo la he ordenado para usted y usted la recibirá por correo.

Yo se la he dado a usted.

Por favor ordénela llamando al **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)** o **1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)** o mírela por la red de comunicaciones o "Internet".

Aprenda Más

INFORMACIÓN

Guía para dejar de fumar: No lo deje para mañana, deje de fumar hoy

http://dccps.cancer.gov/tcrb/No_FumarC.pdf

Fumar cigarrillos y el cancer: preguntas y respuestas

<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/cancer-Spanish>

Preguntas y respuestas sobre dejar de fumar

<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/cessation-Spanish>

Tutoriales Interactivos de Salud (la Biblioteca Nacional de Medicina) Requieren Flash plug-in Fumar - Datos reales

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/smokingthefactsspanish/htm/index.htm>

Humo secundario o pasivo

http://www.surgeongeneral.gov/library/secondhandsmoke/secondhandsmoke_sp.pdf

Enfermera Titulada

Fecha