

# You CAN Quit Smoking Now!

An Information Prescription from Your Columbia Advanced Practice Nurse

# ¡PUEDES Dejar de fumar YA!

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

## Call

The National Cancer Institute's Smoking Quitline, **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**.

Smoking cessation counselors are available to answer smoking-related questions in English or Spanish,

Monday through Friday, 9:00 a.m. to 4:30 p.m. local time.

Deaf or hard of hearing please contact the TTY service, **1-800-332-8615**.

Referred by a Columbia Nurse

## Get Info

The information that I have chosen for you:

- I have ordered them for you and you will receive them in the mail.
- I have given them to you.
- Please order them by calling **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)** or **1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)** or view via the web.

## Learn More

### GENERAL INFORMATION

*Quitting Smoking: Why To Quit and How To Get Help*

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

*Online Guide to Quitting*

<http://www.smokefree.gov/guide/>

*Smoking - The Facts (Requires Flash plug-in)*

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

### FOR ADOLESCENTS

*Information Sheets You(th) & Tobacco*

[http://www.cdc.gov/tobacco/youth/information\\_sheet/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/youth/information_sheet/index.htm)

*The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*

[http://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/2004/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/index.htm)

## 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:

- 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 GENERAL

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

[http://dcccps.cancer.gov/tcrb/No\\_FumarC.pdf](http://dcccps.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>

### PARA ADOLESCENTES

*Tutoriales Interactivos de Salud (la Biblioteca Nacional de Medicina)*

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

*Tú, los jóvenes y el tabaco (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)*

[http://www.cdc.gov/spanish/tabaco/teen\\_tabaco.htm](http://www.cdc.gov/spanish/tabaco/teen_tabaco.htm)

Registered Nurse

Date