

LINEA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR DE OKLAHOMA

Nombre del Paciente _____ Fecha _____

Receta Dejar de usar el tabaco.

Notas

Llame a la Línea de Ayuda para dejar de fumar de Oklahoma (sin costo de larga distancia) al 1-800-793-1552 para recibir asistencia gratuita para cesación.

Firma del Médico

Seis claves para ayudarle a dejar los productos del tabaco.

1

Llame a la Línea de ayuda para dejar de fumar de Oklahoma (sin costo de larga distancia) al 1.866.748.2436

Obtenga información de auto-ayuda y sesiones de consejería telefónica.

2

Obtenga apoyo y ánimo
Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted va a dejar el tabaco.

3

Prepárese

Separe una fecha para dejar el tabaco y no la cambie. Piense en los intentos anteriores — ¿qué funcionó y qué no funcionó?

4

Aprenda nuevas técnicas y comportamientos

Cambie su rutina, reduzca el estrés; planee algo que disfrute cada día, beba mucha agua y otros líquidos.

5

Obtenga medicamento y úselo de la forma correcta

Hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre el Zyban o la goma de mascar para el reemplazo de la nicotina, el inhalador, pastillas, spray nasal o parche.

6

Prepárese en caso de recaer o para las situaciones difíciles

Evite el alcohol, aliméntese saludablemente y manténgase activo.



Oklahoma Tobacco Helpline

1 800 QUIT NOW

Español 1 800 793 1552 Inglés 1 800 784 8669

La Línea de Ayuda está financiada por el Fondo del Convenio del Tabaco en Oklahoma.

Esta publicación es distribuida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma de acuerdo a la autorización de James M. Crutcher, MD, MPH, Comisionado de Salud. Se imprimieron 300,000 copias por DPS Printing en septiembre del 2005 con un costo de \$1,405.

Las copias han sido depositadas en el Departamento de Bibliotecas. Diseño gráfico de Shauna Schroder, Comunicaciones del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma.

Al momento que usted esté listo para dejar de fumar, nosotros estamos listos para ayudar.