

¿QUIERE DEJAR DE FUMAR? ¡PODEMOS AYUDAR!

Aprenda a dejar el hábito para siempre

Los estudios demuestran que es más probable que los fumadores dejen de fumar para siempre si usan medicamentos que reducen los antojos y aprenden a controlar los factores desencadenantes del tabaquismo.

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud.

Al dejar de fumar, notará beneficios inmediatos en su salud:

- Mejor respiración y circulación
- Mejora de la presión arterial
- Menos resfriados e infecciones
- Mejor control del azúcar en sangre
- Reducción del colesterol

¿Lo sabía?

Cuando deja de fumar antes de la cirugía, contribuye a una más rápida recuperación.

¡El Programa de tratamiento del tabaquismo de CHA puede ayudarle!

Hable con su proveedor de atención de la salud sobre medicamentos para dejar de fumar y una remisión al Programa de tratamiento del tabaquismo de CHA. La mayoría de los planes de seguro cubren el costo de los medicamentos que le ayudan a dejar de fumar.

Programa de tratamiento del tabaquismo de CHA 617-591-6922 o en línea en challiance.org

Otros recursos

Línea de ayuda para fumadores de Massachusetts 800-QUIT-NOW (800-784-8669)

MakeSmokingHistory.org

Smokefree.gov