

Sobre Medicamentos que le Pueden Ayudar Dejar de Fumar...

Varias personas usan el **parche de nicotina** (“patch”) o **medicamento oral** (bupropion SR, conocido por *Wellbutrin SR* o *Zyban*) para poder combatir los síntomas físicos del retiro de los cigarrillos.

¿Me Podrán Ayudar en Dejar de Fumar?

Si decide usar un parche de nicotina o un medicamento, tendrá que añadir un método más para dejar de fumar. Solamente usar medicamentos no le ayudará dejar de fumar. Así, pueden aliviar los malestares físicos como el dolor de cabeza. Pero lo más importante en el dejar de fumar es en aprender y practicar varios métodos para cambiar el comportamiento. Las clases en grupo, consejos individuales y materiales educativos son ejemplos de los métodos que usted puede emplear.

¿Cómo Decido si Necesito Usar un Medicamento?

Su médico, enfermera o educadora de salud le pueden ayudar decidir si necesita un medicamento para ayudarle dejar de fumar. No son apropiados para todos, porque como cualquier medicamento, tienen efectos secundarios para algunas personas. Usted necesitará visitar a un profesional médico antes de recibir una receta médica. Estos medicamentos ayudan más a los que tienen una adicción a la nicotina muy fuerte y a los que han tenido malestares muy serios al dejar de fumar.

¿Cubre Kaiser Permanente los Medicamentos?

Si usted tiene aseguranza que ofrece cubrimiento para medicamentos suplementarias, Kaiser Permanente pagará por una receta para el parche de nicotina y/o medicamento oral (bupropion SR). Se limite una receta por año y tendrá que inscribirse en un programa aprobado por Kaiser Permanente para dejar de fumar. Los programas en este folleto indicado con un asterisco (*) son aprobados para esta razón.

Para inscribirse en programas de dejar de fumar, llame el Departamento de Educación para la Salud, (510) 784-4531.

Consejos Para Dejar de Fumar

- Decida cuando va ser su día de dejar de fumar y prepárese.
- Analice dónde y con quién fuma. Por ejemplo, si usted fuma después de la cena, tome una caminata en vez de fumar en esa hora.
- Considere sus prioridades para dejar de fumar, debe hacer una lista de ellas y cárgesela consigo.
- Comience un programa de ejercicio para controlar el estrés, la depresión, las ansias y para controlar el peso.
- Llame a un amigo o miembro de su familia para ayudarle dejar de fumar.

¿Qué Debo Hacer el Día que Deje de Fumar?

- Dile a todos que estas dejando de fumar cigarrillos.
- Fume tu último cigarrillo, y dile “adios.”
- Tire las cosas que le recuerdan el fumar cigarrillos, incluyendo los ceniceros, encendedores y los fósforos.
- Póngase algo que no sea un cigarrillo en la boca (zanahoria, apio, canela en rama, palillo de diente, goma de masticar).
- Tome mucha agua y jugos. Evite el café y las bebidas alcohólicas.
- Cuando se siente nervioso y las ansias de fumar son fuertes, respire profundamente por 10 segundos y tome un descanso breve.



KAISER PERMANENTE®

 KAISER PERMANENTE®

¿Cómo Puedo Dejar de Fumar?

Kaiser Permanente ofrece programas para ayudarle.
Llame a 784-4531 para inscribirse.

Las clases en (*) son aprobados para la cobertura de medicamentos que son usados para dejar de fumar.

* **Quit Tobacco Workshop / Seminario Para Dejar el Tabaco (Inglés y Español)**

- Una clase de 2½ horas
- Le ayuda crear un plan para dejar de fumar
- Gratis para miembros de Kaiser Permanente; \$25 para la comunidad

* **Quit Smoking Now / ¡Deje el Uso de Tabaco Ya!**

- Clases en grupo, dos sábados; en Inglés
- Ayuda a los que están completamente listos para dejar de fumar
- Gratis para miembros de Kaiser Permanente, \$35 para la comunidad

* **Smoking & Tobacco Cessation Program / Programa de Dejar el Uso de Tabaco**

- Clases en grupo, cada semana; en Inglés
- Siete (7) sesiones
- Emplea métodos de cambiar el comportamiento con respeto a su hábito
- Gratis para miembros de Kaiser Permanente, \$75 para la comunidad

* **Educadoras de Salud de Kaiser Permanente**

- Ayuda individual para dejar de fumar
- Llame al 784-4531 para hacer una cita.

Dejar de Fumar por Sí Mismo

El Centro de Educación para la Salud ofrece libros, cassettes, folletos y videos sobre cómo dejar de fumar. ¡Visítenos!

**Línea Telefónica de Ayuda Para Fumadores de Kaiser Permanente
(510) 784-6016**

Recursos Para Ayudarle Dejar el Uso de Tabaco

* Línea Telefónica de Ayuda Para Dejar de Fumar del Estado de California

☎ 1-800-45-NO FUME (Español)
☎ 1-800-NO BUTTS (Inglés)

Ayuda telefónica gratuito. Ofrecen materiales y otros recursos.

Grupo de Apoyo, "No Butts About It!"

☎ (510) 614-1102

Reúnese a este grupo de ex-fumadores y recibe el apoyo que necesita para seguir adelante con dejar de fumar. En Inglés.

Línea Telefónica del grupo, "Nicotina Anónimo"

☎ (408) 236-2196 (Este de la Bahía)
☎ (415) 995-1938 (San Francisco)

Reuniones y apoyo para los que quieren dejar de fumar.

Sociedad Americana de Cáncer

☎ (800) ACS-2345 (800-227-2345)
🌐 <http://www.cancer.org/tobacco/>

Materiales, información y referencias gratuitas sobre cómo dejar de fumar y sobre el cáncer en general.

Asociación Americana del Pulmón

☎ 1-800-LUNG-USA (800-586-4872)

Llame para los sitios en donde ofrecen clases en grupo de "Freedom from Smoking" en todo el país.

Servicio de Información Sobre el Cáncer

☎ 1-800-4-CANCER

Materiales, consejos y referencias para dejar de fumar.

La Salud en Casa: Una Guía de Kaiser Permanente

☎ 1-800-788-0616 (Español)
☎ 1-800-464-4000 (Inglés)

Un libro que contiene consejos e información sobre cómo dejar de fumar. También contiene información sobre el ejercicio, nutrición y controlar el estrés. El libro es gratuito para miembros de Kaiser Permanente. Llame el número de teléfono apropiado y pide una copia.

Línea de Salud de Kaiser Permanente

☎ 1-800-33 ASK ME (Español / Inglés)
☎ 1-800-777-9059 (TDD)

Mensajes grabados gratuitos acerca de la salud incluyendo **el fumar**

- ¿Por qué fuma la gente? x7909
- Desarrollar un plan para dejar de fumar x7906
- Humo de segunda mano x7907
- Adolescentes y el cigarrillo x7908

Programa para Dejar de Fumar por el Internet

🌐 <http://dejardefumar.ucsf.edu>

Programa gratuito, patrocinado por las Facultades de Medicina de la Universidad de California en San Francisco y UCSD. Materiales individualizados. Mayores de 18 años.



Línea Telefónica de Ayuda Para Fumadores de Kaiser Permanente Hayward / Fremont

☎ (510) 784-6016

- * Información en más detalle sobre los programas y servicios para miembros de Kaiser Permanente Hayward.
- * Información sobre clases, ayuda individual, dejando de fumar por si mismo, el parche de nicotina, bupropion SR (Wellbutrin) y recursos comunitarias para dejar de fumar.

Nuevo!

Información del Internet en Kaiser
<http://Hayward.KP.org>
<http://Fremont.KP.org>
www.kp.org