

# Deje El Tabaco a su Manera



## Con la ayuda de su médico y Advanced Health.

¿Listo para dejarlo? No tienes que hacerlo solo. Consiga apoyo para dejar de fumar y mantenerse libre de tabaco, incluso si esta no es su primera vez tratando. No hay costo alguno con su Plan de Salud de Oregon.

### ELIJA EL SOPORTE ADECUADO PARA USTED

El hecho de dejar de fumar es diferente para todos. Por eso ofrecemos una gran variedad de opciones, todas gratuitas. Usted puede combinar consejería y medicina para ayudarlo a dejar de fumar para bien.



**Consejería para dejar de fumar:** Usted puede tener múltiples sesiones de consejería mientras trabaja para dejar de fumar. Y usted también puede probar más de un tipo de consejería.



**Dejar de fumar uno a uno:** Apoyo personalizado de su médico o proveedor de atención médica.



**Dejar de fumar por teléfono:** Soporte por teléfono desde la comodidad de su hogar.



**Dejar de fumar en grupo:** Apoyo de un entrenador calificado en un ambiente de grupo, con otras personas que están tratando de dejar de fumar.



**Medicamentos para dejar de fumar:** Los medicamentos son una forma segura de reducir los antojos y los síntomas mientras deja de fumar. Hay muchas opciones disponibles, incluidos parches y chicles.

### DATOS SOBRE DEJAR DE FUMAR

**Consejería + Medicina = ¡Éxito!**

Cuando combinas consejería y medicina, tienes 3 veces más probabilidades de dejar de fumar para siempre.

#### Proteja a sus seres queridos

El dejar de fumar protege a las personas que le rodean, especialmente a los niños y bebés, de resfriados, ataques de asma y mucho más.

#### Salud de Pies-a-Cabeza

Dejar de fumar disminuye el riesgo de ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y algunos cánceres.

Apoyo está disponible para dejar de fumar cualquier tipo de tabaco, incluyendo cigarrillos, cigarros, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y más.

**¡HABLE CON SU MÉDICO HOY PARA DEJAR EL TABACO PARA SIEMPRE! O LLAME A ADVANCED HEALTH A 1-800-264-0014.**

**GRATIS Y CLARO. LÍNEA PARA DEJAR DE FUMAR DE OREGON 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**



# Apoyo grupal y ayuda de un consejero capacitado puede ayudarle a mantenerse alejado del tabaco para siempre.

Hable con su proveedor acerca de dejar de fumar y si el medicamento es adecuado para usted. Advanced Health paga por parches de nicotina, goma de mascar, pastillas, Chantix y tabletas de Buproprión SR 150 mg. Pagamos 90 días de medicina hasta dos veces al año con receta. Atendiendo 'Dejar de Fumar' clases pueden ayudarle a dejar de fumar, pero no es necesario. ¡Estas clases son GRATUITAS para los miembros de Advanced Health!

**ADAPT Programa para dejar de fumar**  
400 Virginia Ave, Suite 201, North Bend  
541-751-0357

**\*Debido a COVID-19, ADAPT hará sesiones individuales.**  
**Por favor, llame al número anterior para programar su sesión.**

Este es un programa continuo para ayudar a las personas a DEJAR el TABACO y MANTENERSE LIBRES de TABACO. Para obtener más información, póngase en contacto con ADAPT en el número anterior.

**Centro de Educación de Salud Comunitaria**  
3950 Sherman, North Bend  
**\*No se requieren reservaciones**  
**Patrocinado por Bay Area Hospital**

**\*Debido a COVID-19, todas las clases para dejar de fumar dentro Bay Area Hospital están en espera.**

**Recuerde, usted puede conseguir ayuda 24/7. Llame a la línea LIBRE Y CLARA DE DEJAR DE FUMAR DE OREGON 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**