

# DEJE EL TABACO

## ADVERTENCIA DE SALUD PÚBLICA: DEJE DE USAR PRODUCTOS DE VAPEO

La Autoridad de Salud de Oregon insta a los residentes de Oregon a dejar de usar todos los productos de vapeo hasta que los funcionarios federales y estatales hayan determinado la causa de las lesiones pulmonares graves y las muertes relacionadas con el uso de productos de vapeo con cannabis y nicotina. **Las personas que hayan vapeado recientemente y que estén teniendo dificultades para respirar deben buscar atención médica de inmediato.** Ningún producto de vapeo debe considerarse seguro. Cambiar a cigarrillos u otros productos combustibles no es una opción más segura.

**Si usted o un conocido fuma o vapea, le pedimos que deje de hacerlo en este momento. Hay ayuda inmediata y gratuita disponible en los siguientes recursos:**

- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), [www.quitnow.net/Oregon](http://www.quitnow.net/Oregon)
- Español: 1-855-DEJALO-YA (1-855-335356-92), [www.quitnow.net/oregonsp/](http://www.quitnow.net/oregonsp/).
- [www.thisisquitting.com](http://www.thisisquitting.com) o envíe "DITCHJUUL" por mensaje de texto al 88709 (recurso por mensaje de texto para dejar de fumar para los jóvenes)

## ELIJA EL APOYO ADECUADO PARA USTED

La experiencia de dejar de fumar es diferente para todas las personas. Por eso, ofrecemos una variedad de opciones gratuitas. Puede combinar la consejería y los medicamentos para ayudarle a dejar de fumar de por vida.



**Consejería para dejar de fumar:** puede tener varias sesiones de consejería mientras trabaja para dejar de fumar. Además, también puede probar más de un tipo de consejería.



**Apoyo individual para dejar de fumar:** apoyo personalizado de su médico o proveedor de atención de salud.



**Dejar de fumar por teléfono:** apoyo telefónico desde la comodidad de su hogar. Incluso puede registrarse para recibir mensajes de texto de apoyo.



**Grupo para dejar de fumar:** apoyo de un instructor capacitado en un entorno grupal, con otras personas que están tratando de dejar de fumar.



**Dejar de fumar en línea:** apoyo personalizado a través de una computadora o teléfono inteligente. Está disponible en cualquier momento, en cualquier lugar..



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

## INFORMACIÓN RELACIONADA CON DEJAR DE FUMAR

### Salud de los pies a la cabeza

Dejar de fumar reduce su riesgo de tener un infarto al corazón, un infarto cerebral y algunos tipos de cáncer.

### Proteja a sus seres queridos

Dejar de fumar protege a las personas que lo/a rodean, especialmente a niños y bebés, de los resfriados, los ataques de asma y más.

### Consejería + medicamentos = ¡éxito!

Cuando combina la consejería y los medicamentos, tiene el doble de probabilidades de dejar de fumar de por vida.

**El apoyo está disponible para dejar cualquier tipo de tabaco, incluidos los cigarrillos, los puros, el tabaco para mascar, los cigarrillos electrónicos y más.**

**¡HABLE CON SU MÉDICO HOY SOBRE DEJAR DE FUMAR DE POR VIDA!**

Visite [QUITNOW.NET/OREGON](http://QUITNOW.NET/OREGON) o llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).