

## ¿CÓMO ME INSCRIBO?

Reciba uno de estos servicios  
GRATUITOS  
llamando al:

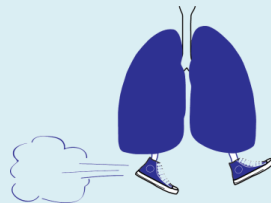
1-866-NEW-LUNG (1-866-639-5864)

Servicios para adultos se ofrecen en  
inglés, español, y vietnamita.

Reciba ayuda GRATIS para dejar  
de fumar. Llame al

1-866-NEW-LUNG

639-5864



## ¡Deje de Fumar HOY!

### Servicios Gratuitos

en el Condado de Orange

### RECORDATORIO de la Cita

FECHA: \_\_\_\_\_  
HORA: \_\_\_\_\_  
DOMICILIO: \_\_\_\_\_

### NUESTRO PROGRAMA OFRECE:

- Parches de nicotina, GRATIS
- Un plan para dejar de fumar adecuado para usted
- Sugerencias para controlar el estrés
- Apoyo individual



**AHMC ANAHEIM**  
Regional Medical Center



## CÓMO LE BENEFICIARÁ EI DEJAR DE FUMAR

\$1,642

Los que fuman un paquete al día pueden ahorrar \$1,642.00 al año.

## ¿SABÍA QUE EXISTEN MÁS DE 7,000 PRODUCTOS QUÍMICOS EN EL HUMO DEL CIGARRILLO?

### LO QUE RECIBIRÁ:

#### Entender cómo dejar de fumar

- Nuestro especialista le enseñará cómo prepararse para dejar de fumar.

#### Haga su propio Plan de Dejar de Fumar

- Le ayudaremos a hacer un plan específico para dejar de fumar que toma en cuenta lo que le provoca volver a fumar, y sus necesidades.

#### Estrategias para controlar el estrés

- Aprenda maneras saludables para manejar el estrés.

#### Parches de nicotina gratis

- Recibirá un suministro de parches de nicotina por dos semanas.

### ¿POR QUÉ QUIERE DEJAR DE FUMAR?

---



---



---



---

### ESCOJA EL SERVICIO ADECUADO PARA USTED

#### Seminarios

Asista a una clase de 90 minutos o dos clases de 45 minutos para recibir el apoyo necesario para dejar de fumar.

#### Serie de 5 Clases Semanales

Estas clases se reúnen por una hora cada semana, por 5 semanas, para proveerle los pasos a seguir y la asistencia necesaria para dejar de fumar, y mantenerse libre de los productos de tabaco.

#### Consejería Individual

Reúnase en persona con un consejero para hablar de sus necesidades individuales para dejar de fumar.



20mins

20 minutos después de dejar de fumar la presión, el pulso y la temperatura del cuerpo regresan a su estado normal.

24hrs

24 horas después de dejar de fumar, las probabilidades de tener un ataque al corazón bajan.

48hrs

48 horas después de dejar de fumar, su sentido del olfato y del gusto comienzan a regresar a su estado normal.

72hrs

72 horas después de dejar de fumar, le será más fácil respirar.