

## El Mejor Lugar para Empezar

NYS Smokers' Quitline  
QUITS (866-697-8487)  
www.nysmokefree.com

Multi-lingual consejería y secciones por telefono para los fumadores, información y referencias.

Voice or TTY:  
Call NY Relay Service at 711

Terapias gratis para reemplazar la nicotina (parches, chicles, y golosinas) para los residentes. Elegibles del Estado de New York

## Clases Para Dejar de Fumar en Long Island

Long Beach Medical Center FACTS  
(516) 897-1250

Long Beach      Gratis

Nassau County Department of Health  
(516) 571-2022

Multiples Localidades      Gratis

NS-LIJ Health System -  
Center for Tobacco Control  
(516) 466-1980, (866) 864-7658  
www.northshorelij.com/stopsmoking

Great Neck      Gratis

St. Francis Hospital DeMatteis Center  
(516) 938-0080

Old Brookville      \$

Suffolk County Department of  
Health Services  
(631) 853-4017  
www.suffolkcountyny.gov/health

Multiples Localidades      Gratis

Winthrop-University Hospital  
(516) 663-2579

Mineola      \$

## Recursos Adicionales

American Lung Association  
www.lungusa.org/ffs/index.htm

Freedom From Smoking® Online  
7 sesiones en el programa para  
dejar de fumar

Long Island Lesbian Cancer Institute  
(888) LILCI-NY  
www.outtoquit.com

LGBT clases especificas y literatura

National Cancer Institute Quitline  
(877) 44U-QUIT  
www.smokefree.gov

Consejería & Literatura en  
bilingüe para dejar de fumar

Nicotine Anonymous  
(631) 665-0527  
www.nicotine-anonymous.org

12 pasos de apoyo para los usantes  
de nicotina

South Nassau Communities Hospital  
(516) 377-5333

Programa de Hipnosis

Suffolk County Perinatal Coalition  
(631) 475-5400

Referencia para mujeres  
embarazadas y padres de familia.

Visítenos a [www.breathefreely.org](http://www.breathefreely.org) para obtener información actualizada sobre programas locales para dejar de fumar.

## Tobacco Action Coalition of Long Island



[www.breathefreely.org](http://www.breathefreely.org)

700 Veterans Memorial Highway

Hauppauge, NY 11788-2952

(631) 265-3848 x15

Fax: (631) 265-6127

usted puede  
**DEJARLO**

nosotros  
podemos  
**AYUDARLE**



**Tobacco Action Coalition  
of Long Island**

# si usted no lo ha DEJADO

Tal vez ya hace varios años que usted quiere dejar de fumar. Tal vez haya intentado hacerlo. Y tal vez se haya sentido muy molesto por no haberlo logrado.

Sabemos que dejar de fumar no es fácil. Pero es importante que usted sepa por qué es tan difícil. ¿Sabía usted...?

- La mayoría de los fumadores tienen dependencia a la nicotina, sustancia que puede ser tan adictiva como la cocaína y la heroína.
- A lo largo del tiempo, el cerebro del fumador "exige" la nicotina y se castiga a sí mismo con síntomas (conjunto de molestias) sufridos por el adicto al carecer de lo que solía tomar.
- El dejar de fumar no es tan simple como cambiar de costumbre: requiere limpiar el cerebro de una droga adictiva.
- En general, antes de que una persona logre dejar de fumar, debe hacer varios intentos.

# no se culpe USTED MISMO

¿Se ha dado cuenta? No es que usted sea "débil" o "haragán". El cigarrillo tiene una influencia muy poderosa. Pero los beneficios para dejarlo son aún más poderosos.

## Cuando usted deja de fumar...

- Sus pulmones comienzan a reparar el daño que han sufrido -¡incluso si usted ha fumado por décadas!
- Usted respirará más fácilmente, estará mentalmente más alerta y reducirá sus riesgos de derrame cerebral, cáncer y ataques al corazón.
- Usted tendrá más energía, su cuerpo podrá combatir mejor los resfríos y la gripe, y los medicamentos darán mejor resultado.
- La comida tendrá un mejor sabor, su sentido del olfato mejorará, sus dientes se pondrán más blancos y su ropa y su aliento ya no tendrán olor a humo.

# nosotros podemos AYUDARLE

Cuando usted decide dejar de fumar, una de las cosas más importantes que debe recordar es la siguiente: no tiene por qué hacerlo solo. Usted tendrá el apoyo y el respaldo de quienes le rodean. Su familia le apoyará. Sus amigos y compañeros de trabajo también. Y hay grupos que pueden ayudarle a dejar el hábito.

De hecho, este folleto incluye una lista de lugares donde usted puede obtener ayuda. Además, usted puede visitar nuestra página en el internet para obtener datos actualizados sobre los programas locales para dejar de fumar.

Recuerde: si usted no puede dejar el hábito esta vez, cada vez que lo intente aumentará sus oportunidades de dejarlo de una vez por todas.

Usted puede dejar el hábito. Nosotros podemos ayudarle.



**Tobacco Action Coalition  
of Long Island**  
[www.breathefreely.org](http://www.breathefreely.org)