



RECURSOS Y AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

TELEFONO

Línea de ayuda para fumadores en California – Apoyo gratis por teléfono y asesoría para todos los residentes de California que están pensando ó tienen preguntas para dejar de fumar.

www.californiasmokershelpline.org

Inglés 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887) Mandarín & Cantones 1-800-838-8917 TDD/TTY 1-800-933-4TDD (1-800-933-4833)

Español 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386) Vietnamés 1-800-778-8440 Masticar 1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)

Coreano 1-800-556-5564

EN PERSONA

Asociación Americana Pulmonar

Libre del Cigarro

2570 Fourth Ave.

San Diego, CA 92103

619-297-3901

8 sesiones (solo a través del empleador)

Hospital Naval, Promociones de Salud San Diego

34800 Bob Wilson Dr.

San Diego, CA 92134

619-532-7647

Sin cargo (solo militares son elegibles)

Hospital Naval del Campamento Pendleton

Evitar el Tabaco

Camp Pendleton, CA 92055

760-725-0755

Sin cargo o costo (solo militares son elegibles)

Instituto de Recuperación de Nicotina

106 Thorn Street

San Diego, CA 92103

858-277-2772

Asesoría individual

Colegios y Universidades

Comuníquese con los Servicios de Salud para Estudiantes

Departamento de información de clases

Palomar Pomerado de Salud

Programa “No Fume Mas”

15255 Innovation Dr., Suite 204

San Diego, CA 92128

800-628-2880

\$60 por materiales para estudio propio

Kaiser Permanente

Clase de Cesación de Fumar

11990 San Diego Mission Rd.

San Diego, CA 92108

619-641-4194

Curso de 7 semanas. Sin cargo (solo miembros)

Sharp HealthCare

Segundo Respiro

1-800-827-4277

Clases de 6 semanas. Llame para precios, horario y lugares



RECURSOS Y AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

EN PERSONA (continuación)

Programa “No Fume Mas” de San Diego

3699 Park Blvd.

San Diego, CA 92103

619-296-8700 - \$349 para un programa de una semana; se aceptan algunos planes de seguro.

Llame o visítenos al www.smokestoppersofsd.com si tiene preguntas.

Hospital Paradise Valley

Centro para Promociones de Salud

2400 East 4th Street

National City, CA 91950

619-470-4346 – Curso de 6 semanas gratis

Centro Médico Tri City

Centro de Bienestar Cardíaco

4002 Vista Way

Oceanside, CA 92056

760-940-3092

6 sesiones, \$60

VA San Diego Healthcare System

3350 La Jolla Village Drive

San Diego, CA 92161

858-552-8585 ext. 3903

Servicios para veteranos elegibles

Nicotina Anónimos (NA) - Tienen juntas semanales en diferentes lugares. Llame a NA a la línea de ayuda del Condado de San Diego al 619-682-7092 para información más actualizada.

<http://www.nicotine-anonymous.org/>

SITIOS EN LA RED

Asociación Americana de Cáncer – Ofrece *Retírese del Tabaco* - recursos en la red que le ayudan a usted o algún ser querido dejar de fumar. www.cancer.org/Healthy/StayAwayfromTobacco/index

Asociación Americana del Corazón – Información y apoyo sobre dejar de fumar y vivir una vida libre de tabaco. www.americanheart.org

Fundación de Legado Americano – Crea conciencia sobre la pérdida que el tabaco ha tomado sobre mujeres y las anima a buscar ayuda para dejar de fumar.

<http://women.americanlegacy.org/quit/index.cfm>

Asociación Americana Pulmonar - Anfitriones en la Red de Liberación de Fumar, un programa de paso a paso para dejar de fumar, basado en el éxito de clases de grupo. Existe un facilitador entrenado para preguntas; así como apoyo de otros que están dejando de fumar. www.ffsonline.org

Línea de Ayuda en la Red para Fumadores Adolescentes de California – Un sitio divertido e informativo para adolescentes que fuman. <http://nobutts.ucsd.edu/>



RECURSOS Y AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

SITIOS EN LA RED (continuación)

Centro de Control de Enfermedades (CDC) Oficina sobre Fumadores y la Salud – Como Dejar de Fumar – Sitio del gobierno federal con enlaces de recursos para dejar de fumar. También mantiene información completa y publicaciones sobre los efectos del tabaco en la salud, investigaciones y reportes del Cirujano General. <http://www.cdc.gov/tobacco/how2quit.htm>

The QuitNet – Ofrece a los fumadores un apoyo comunitario en el internet, fórums presididos por consejeros, y diseñados individualmente para ayudarlos a dejar la adicción de la nicotina. <http://www.quitenet.org>

Smokefree.gov – Ofrece instrumentos manejables científicos, información y apoyo que han sido efectivos en ayudar a fumadores a dejar de fumar. www.smokefree.gov

Web MD – www.webmd.com/smoking-cessation/default.htm

OTROS RECURSOS

Asociación Americana del Pulmon en California, San Diego – Ofrece materiales GRATIS de cómo dejar de fumar por sí mismo, incluyendo cuadernos de trabajo sobre la *Liberación de Fumar* y audio cintas por una pequeña cuota. Llame al 619-297-3901 para preguntas o para ordenar.

Centro de Cesación del Tabaco – Provee asistencia y entrenamiento técnico a organizaciones en todo el estado para aumentar su capacidad en la cesación del tabaco. <http://www.centerforcessation.org/>

Parches y otra ayuda para dejar de fumar – Algunos planes de seguros de salud, incluyendo Medi-Cal, pagará por los parches de nicotina para esos que estén inscritos en el programa de dejar de fumar (incluye la Línea de Ayuda para Fumadores en California), la mayoría de compañías de seguros también cubrirán prescripciones de ayuda de cesación (Chantix o Zyban) o productos de remplazo de nicotina como chicle, inhalador, parche, o spray; verifique con su proveedor. Para información de Medi-Cal, llame al 858-514-6885.

Para añadir o quitar un recurso de esta lista, por favor llame al 619-683-7514