

FREE HELP TO QUIT TOBACCO

Just one cigarette can take 11 minutes from your life. Find help to quit today.



TEXAS QUITLINE 1-877-YES-QUIT

Free phone counseling. Talk to someone who can help you quit and stay quit.

Free nicotine replacement therapies, like patches, gums, and lozenges, for those who qualify.

Access to Free & Clear's Web Coach[®] Quit Guide.

Information and referrals to other local resources.

Call seven days a week, 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848).

SETON TOBACCO EDUCATION RESOURCE CENTER

Free six-week group classes held at sites throughout Travis County, including People's Community Clinic, Seton Community Clinics, and El Buen Samaritano.

Free individual counseling and support services.

Limited nicotine replacement therapy, free for those who qualify.

For more information or to schedule a class, call 512-324-2762 or visit www.seton.net/locations/seton_tobacco_education_resource_center.

QUIT NOW AND LIVE HEALTHIER

12 hours

Carbon monoxide level in blood drops to normal; oxygen level rises to normal.

2 weeks to 3 months

Circulation improves; walking becomes easier; lung function improves; heart attack risk decreases.

1 year

Excess risk of coronary heart disease is decreased to half that of a smoker.

5 to 15 years

Stroke risk is reduced to that of people who have never smoked.

15 years

Risk of coronary heart disease is now similar to that of people who have never smoked; risk of death returns to nearly the level of people who have never smoked.

Time since last cigarette

20 minutes

Blood pressure and pulse rate drops; body temperature rises toward normal.

1 to 9 months

Decrease in coughing, sinus congestion, fatigue, and shortness of breath.

10 years

Risk of lung cancer drops to as little as one-half that of continuing smokers; risk of cancer of the mouth, throat, esophagus, bladder, kidney, and pancreas decreases; risk of ulcer decreases.

Source: HHS, The health consequences of smoking: A report of the Surgeon General, Atlanta, GA: HHS, CDC, 2004



Made possible by funding from the Department of Health and Human Services and Austin/Travis County Health and Human Services Department

LiveTobaccoFreeAustin.org

AYUDA GRATUITA PARA DEJAR EL TABACO

Fumar sólo un cigarrillo puede quitarte 11 minutos de vida.

Encuentra ayuda para dejar el tabaco hoy.



LÍNEA PARA DEJAR DE FUMAR DE TEXAS 1-877-YES-QUIT

Asesoría gratuita por teléfono. Hable con alguien que puede ayudarle a dejar de fumar para siempre.

Terapias gratuitas de reemplazo de nicotina, como parches, goma de mascar y pastillas, para aquellas personas que califican.

Acceso por Internet a la Guía para dejar el tabaco (Free & Clear's Web Coach).

Información y recomendaciones a otros recursos locales.

Llama siete días a la semana a 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848).

CENTRO DE RECURSOS EDUCACIONALES SOBRE EL TABACO DE SETON

Clases de grupo gratis por seis semanas realizadas en varios lugares del condado Travis, incluyendo People's Community Clinic, Seton Community Clinics y El Buen Samaritano.

Terapia individual gratis y servicios de apoyo.

Terapia limitada de reemplazo de la nicotina, gratis, para los que tengan derecho.

Para más información, o para programar una clase, llama al 512-324-2762 o visita www.seton.net/locations/seton_tobacco_education_resource_center.

DEJAR DE FUMAR AHORA Y VIVA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

12 horas

El nivel del monóxido de carbono en la sangre baja a lo normal; el nivel de oxígeno sube a lo normal.

2 semanas a 3 meses

Mejora la circulación; se vuelve más fácil caminar; mejora la función pulmonar; se reduce el riesgo de ataques al corazón.

1 año

El riesgo excesivo de enfermedades coronarias del corazón disminuye a la mitad del riesgo de un fumador.

5 a 15 años

El riesgo de un derrame se reduce al que corre la gente que nunca ha fumado.

15 años

El riesgo de enfermedades coronarias del corazón es ahora parecida al riesgo de los que corre la gente que nunca ha fumado; el riesgo de muerte vuelve casi al nivel del de la gente que nunca ha fumado.

Tiempo transcurrido desde el último cigarrillo

20 minutos

Baja el ritmo de la presión arterial y el pulso baja; la temperatura del cuerpo sube hacia la normal.

1 a 9 meses

Disminuyen la tos, la congestión de los senos paranasales, la fatiga, y ya no se pierde el aliento.

10 años

El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad del que corren los que continúan fumando; disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón, y páncreas; se reduce el riesgo de úlceras.

Fuente: HHS, Las consecuencias de fumar para la salud: Informe de la Cirujana General, Atlanta, GA: HHS, CDC, 2004



Hecho posible con fondos del Departamento de Salud y Servicios Humanos y del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Austin y el Condado de Travis.

ViveLibreDeTabacoAustin.org

