

**CONDADO DE SONOMA  
PROGRAMAS EDUCATIVOS SOBRE EL  
TABACO y PARA DEJAR DE FUMAR  
2016**

**Asociación Americana del Pulmón en  
California**

- Asesoramiento telefónico gratis para dejar de fumar y preguntas sobre la salud pulmonar, al 1-800-586-4872.
- *Freedom From Smoking*, programa por internet para dejar de fumar [www.lung.org](http://www.lung.org)
- *Freedom from Smoking*, capacitación para facilitadores disponible periódicamente, llame al 1-800-LUNG-USA

**Kaiser Permanente**

*HealthMedia Breathe* programa por internet para dejar de fumar, sólo para miembros de Kaiser [www.kp.org/breathe](http://www.kp.org/breathe)

**Santa Rosa Medical Center**

401 Bicentennial Way, Santa Rosa  
Para inscribirse:  
707-566-5277 o 707-393-4167

- *Freedom From Tobacco* - Clases en la tarde, una vez a la semana, por 6 semanas.\* Costo: GRATIS para los miembros, \$80 para no miembros.
- *Quit Tobacco Workshop* - Clases de una sesión de 3 horas, desarrollan un plan para dejar de fumar\* Sesiones en los sábados y en las tardes. Costo: GRATIS para miembros de Kaiser, \$30 para no miembros.
- Asesoramiento individual para adultos, adolescentes y mujeres embarazadas, en Inglés y Español.\* Sólo para miembros. Gratis.

**Petaluma Medical Offices**

3900 Lakeville Highway, Petaluma  
Para inscribirse: 707-765-3485

- *Freedom From Tobacco* – 6 martes en la tarde de 7:00-9:00 pm.\* Costo: gratis para miembros de Kaiser, \$90 para no miembros.
- Recetas disponibles ayudas para dejar de fumar

**\*Abierta a los que usan tabaco sin humo**

**Northern California Center for Well-Being**

365 Tesconi Circle, Suite B, Santa Rosa  
Para inscribirse: 707-575-6043  
[www.norcalwellbeing.org](http://www.norcalwellbeing.org)  
[info@norcalwellbeing.org](mailto:info@norcalwellbeing.org)

- *Smoke-Free Babies* - Asesoramiento individual para mujeres embarazadas o con bebés de hasta cinco años de edad. Aprenda cómo mantener un ambiente libre de humo para su bebé. Servicios para adolescentes también están disponibles. Se proporcionan visitas a domicilio a través de todo el condado. Costo: ¡GRATIS!
- *Smoking Cessation Classes* - Las clases para dejar de fumar se reúnen 8 veces a lo largo de 7 semanas.\* Aprenda a dejar de fumar en un ambiente positivo y de apoyo. 40% de los participantes todavía están libres de tabaco 1 año después de la finalización. Las clases se basan en el programa Libre del Tabaquismo de la Asociación Americana del Pulmón. Costo: escala móvil basada en ingresos.
- ¡Deje de fumar por la última vez! Taller de UNA SESIÓN. Desarrolle un plan para dejar de fumar, aprenda como usar medicamentos, y desarrolle estrategias para evitar una recaída. Costo: escala variable de honorarios basada en ingresos. Algunos seguros pueden cubrir los costos. Las clases son organizadas por nuestros expertos, en los lugares de trabajo y en agencias.
- *Clases para dejar de fumar en los complejos de viviendas asequibles* - ¡Proporcionadas gratis! Por favor llame para más información.

**Servicios para Adolescentes para Dejar de Fumar y Distracciones de Ayuda**

**Rohnert Park** - Clase de técnicas de distracción para dejar de fumar, abierta a todos los jóvenes en RP/Cotati. SCAYD 707-793-9030

**Santa Rosa** - Distracción & Cesación. Abierta a todos los jóvenes. Centro de alternativas al abuso de drogas  
Cuatro sesiones de 1 hora, \$50. Llame al: 707-544-3295

**\*Abierta a los que usan tabaco sin humo**

**Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma, División de Evaluación y Planificación de Políticas de Salud**

490 Mendocino Avenue, Suite 101, Santa Rosa  
[www.sonoma-county.org/BreatheEasy](http://www.sonoma-county.org/BreatheEasy)

Para información y referencias acerca de clases para dejar de fumar, educación acerca del tabaco, o para reportar una violación a las leyes del tabaco, llame al 707-565-6680.

**Línea de Ayuda para Fumadores en California**

Ayuda por teléfono para dejar de fumar, asesoramiento telefónico GRATUITO y kits de cesación suministrados. Programas especiales para adolescentes, mujeres embarazadas y tabaco de mascar del Departamento de Salud Pública de California.

Inglés	1-800-NO BUTTS
Español	1-800-456-6386
Masticadores	1-800-844-CHEW
TDD/TTY	1-800-933-4833

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

**Grupo de Apoyo Nicotine Anonymous**

Grupos de apoyo para cualquiera que quiera dejar de fumar o necesite ayuda para permanecer libre del tabaco. Oradores disponibles para grupos comunitarios sobre cómo dejar el hábito de fumar.

Los **lunes** en la tarde en Petaluma de 7:00 - 8:00 pm, Church of Christ, 370 Sonoma Mountain Parkway. Contacto: Terry – 707-664-9335.

**Sitios Web Relacionados con el Tabaco**

[www.quitnet.com](http://www.quitnet.com) - programa por internet de Boston University para dejar de fumar.

[www.cancer.org](http://www.cancer.org) - información de la Sociedad Americana Contra el Cáncer acerca de cómo dejar de fumar, y asesoramiento telefónico.

[www.quitsmoking.about.com](http://www.quitsmoking.about.com) - Consejos para dejar de fumar.

[www.nobutts.org](http://www.nobutts.org) - recursos por internet de la Línea de Ayuda para Fumadores en California.

## CONSEJOS PARA PREPARARLO PARA DEJAR DE FUMAR

- Decida con certeza que quiere parar. Evite pensamientos negativos acerca de lo difícil que podría ser.
- Desarrolle razones personales importantes para parar, además de por su salud y obligaciones para con los demás. Por ejemplo, piense en todo el tiempo que pierde tomando descansos para fumar, corriendo a comprar un paquete, buscando un encendedor, etc, o en todo el dinero que ahorrará.
- Haga una lista de todas las razones por las que desea parar. Todas las noches antes de irse a dormir, repita una de las razones 10 veces.
- Empiece a acondicionarse físicamente: inicie un programa de ejercicio moderado, beba más líquidos, descanse bien, evite fatigarse.
- Tenga expectativas realistas y sea paciente; no aprendió a fumar en un día, así que no espere dejar de fumar en un día.
- Entienda que los síntomas de abstinencia son temporales, y son signos saludables que el cuerpo se está reparando de su larga exposición a la nicotina. Dentro de 24 horas de dejar de fumar abruptamente, los síntomas de abstinencia pueden aparecer a medida que el cuerpo comienza su proceso de curación.
- Las recaídas se producen en la primera o segunda semana después de parar, cuando los síntomas de abstinencia son más fuertes. Fuerza de voluntad, la familia, los amigos y cualquier consejo que funcione para usted le ayudarán a pasar a través de este período crítico con éxito.
- Dígale a su familia y amigos que va a parar, y cuándo. Ellos pueden ser una fuente importante de apoyo, antes y después de que deje de fumar.

## CONSEJOS PARA USAR JUSTO ANTES DE PARAR

- Practique estar sin un cigarrillo. Fume 1 o 2 cigarrillos menos que de costumbre; fume su primer cigarrillo una hora más tarde de lo normal.
- Haga difícil el conseguir un cigarrillo - deje de llevarlos, compre sólo un paquete a la vez, y no compre cartones. Póngalos en un gabinete o en su coche; sólo fume afuera en áreas designadas para fumar.
- Practique hacerle frente a la necesidad de fumar. Observe el deseo y piénselo - y decida no fumar. Dígase a sí mismo que va a esperar 20 minutos - el deseo de fumar pasará, si es que se fuma el cigarrillo o no.
- Tome el parar de fumar un día a la vez.
- No vacíe sus ceniceros. Esto le recordará cuántos cigarrillos ha fumado cada día, y la vista y el olor son muy desagradables.
- Ponga todas las colillas de cigarrillos en un recipiente grande de cristal, como recuerdo de que fumaba.

## CONSEJOS PARA EL DÍA QUE PARE

- Bote todos sus cigarrillos, fósforos, encendedores y ceniceros.
- Lave su ropa para deshacerse del olor.
- Cree un ambiente limpio, fresco, no fumador a su alrededor.
- Manténgase ocupado en el gran día.
- Cómprese un regalo para celebrar.
- Manténgase alejado de otros fumadores.
- Recuerde que el alcohol u otras drogas debilitarán su fuerza de voluntad.



This brochure was made possible in part with funds from Proposition 99, the Tobacco Tax.

# Programas para Dejar de Fumar en el Condado de Sonoma 2015

**Usted no tiene  
Que hacerlo solo**