

Fumar es la principal causa evitable de enfermedades y muertes en el Bronx y los Estados Unidos. **Bronx BREATHES** trabaja con la comunidad de asistencia médica para ayudar a los residentes de el Bronx dejar de fumar. **Bronx BREATHES** es uno de los 19 Centros en todo el Estado. Los objetivos de **Bronx BREATHES** son:

1. Proporcionar entrenamiento sobre control de tabaco a instituciones de asistencia médica y proveedores en el Bronx
2. Ayudar las instituciones de asistencia médica con el diseño y la implementación de la política del control de tabaco y prácticas de tratamiento
3. Identificar y promover los servicios directos para dejar de fumar localizados en el Bronx
4. Aumentar el número de residentes en el Bronx que utilizan los servicios de la línea para dejar de fumar de el Estado de Nueva York.

NUESTROS COLABORADORES:

- Albert Einstein College of Medicine
- American Cancer Society
- Bronx Community Health Network
- Bronx County Medical Society
- Bronx CREED
- Bronx Lebanon Hospital Center
- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
- Health and Hospitals Corporation
- HIP Health Plan of New York
- Jacobi Medical Center
- Lehman College
- Lincoln Medical and Mental Health Center
- Montefiore Medical Center
- Morris Heights Health Center
- North Central Bronx Hospital
- NYC Coalition for a Smoke-free City
- Oficina del Presidente del Condado del Bronx
- Project Samaritan AIDS Services
- South Bronx Asthma Partnership
- The Bronx Health Link
- Urban Health Plan



Visitenos en www.bronxbreathes.org
o llamenos a (718) 430-2601

La línea para dejar de fumar del
Estado de Nueva York

1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487)

Auspiciado con una subvención del Departamento de Salud del Estado de Nueva York

Cierta información en este folleto se tomó de la siguiente fuente:

Usted puede dejar de fumar. Guía del Consumidor, junio de 2000. Servicio de Salud Pública de EE.UU. Agencia para la Investigación y Calidad del Cuidado Médico
<http://www.ahrq.gov/consumer/tobacco/quits.htm>

No es fácil,
**¡pero millones de personas
han dejado de fumar!**

Usted también puede.
**¡Bronx BREATHES
puede ayudar!**

Para asesoramiento individualizado gratis por teléfono, folletos y otros materiales llame a:

La línea para dejar de fumar del
Estado de Nueva York

1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487)



The Bronx Einstein Alliance for
Tobacco-Free Health
www.bronxbreathes.org

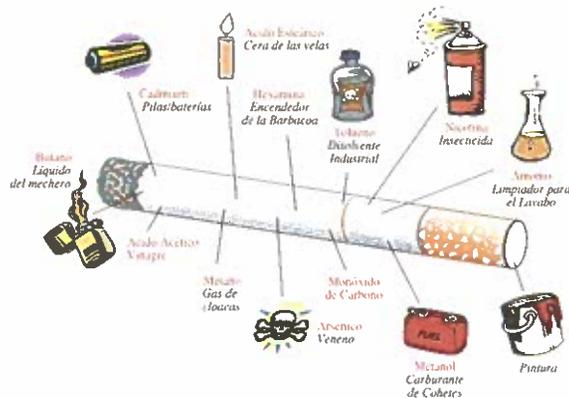
Buenas razones para dejar de fumar

Más de 430,000 estadounidenses mueren cada año por fumar. Fumar causa enfermedades como cáncer, enfermedades cardíacas, derrame cerebral y enfermedades pulmonares.

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que usted hará:

- Vivirá más tiempo y mejor.
- Dejar de fumar reducirá las posibilidades de tener un ataque al corazón, un derrame cerebral o cáncer.
- Si está embarazada, dejar de fumar aumentará sus probabilidades de tener un bebé sano.
- Las personas con quien vive, especialmente sus hijos, serán más sanas, con menos asma, menos problemas respiratorios y menos infecciones del oído.
- Tendrá dinero adicional para gastar en cosas distintas a cigarrillos.

¿Que hay en el humo del cigarrillo?



Más de 4000 productos químicos, de los cuales más de 40 son causantes de cancer.

Cinco pasos fundamentales para dejar de fumar

Los estudios han mostrado que estos cinco pasos le ayudarán a dejar de fumar para siempre. Usted tendrá mejores oportunidades de dejar de fumar si los aplica juntos:

1. Prepárese.
2. Busque apoyo.
3. Aprenda nuevas técnicas y comportamientos.
4. Pida medicamentos (como el parche o la goma de mascar de nicotina) y úselos correctamente.
5. Prepárese para recaídas o situaciones difíciles.

Por favor, llame a un programa para dejar de fumar en el Bronx, o a la línea para dejar de fumar del Estado de Nueva York al:

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

Esto es lo que obtendrá:

- Asesoramiento personalizado, individual o en grupo
- Asesoramiento por teléfono
- Medicamentos, incluyendo parches de nicotina (en la mayoría de los sitios)
- Información en inglés o español

Programas para dejar de fumar en el Bronx:

- **Albert Einstein College of Medicine**
Jack D. Weiler Hospital 718.430.2200
1825 Eastchester Rd.
Bronx, NY 10461
- **Jacobi Medical Center**
South Building 718.918.3784
1400 Pelham Pkwy. South *Inglés o Español*
Bronx, NY 10461
- **Lincoln Medical and Mental Health Center**
234 E. 149th St. 718.579.4934
Bronx, NY 10451 or 718.579.4912
Inglés o Español
- **Morrisania Diagnostic & Treatment Center**
1225 Gerard Ave. 718.579.4934
Bronx, NY 10452 or 718.579.4912
Inglés o Español
- **North Central Bronx Hospital**
3424 Kossuth Ave. 718.519.2425
Bronx, NY 10467 *Inglés o Español*
- **Segundo Ruiz Belvis Diagnostic & Treatment Center**
545 E. 142nd St. 718.579.4934
Bronx, NY 10454 or 718.579.4912
Inglés o Español

