



Recursos para dejar de fumar

Deje de fumar, limpie el aire (taller de 90 minutos)

Este taller brinda un entorno de apoyo en el que puede entender su adicción al tabaco. Está diseñado para darle un panorama de cómo dejar de fumar con éxito identificando los desencadenantes comunes y analizando pasos para crear un plan de acción que funcione para usted.

Courage to Quit® (programa de varias semanas)

Courage to Quit es un programa para dejar de fumar basado en evidencia diseñado por la Respiratory Health Association. Un educador de salud capacitado le ayudará a entender las razones por las que fuma y desarrollar las habilidades para dejar. Usted aprenderá consejos para manejar los antojos y síntomas de abstinencia y evitar recaídas.

Educación sobre tabaco para pacientes en línea Emmi® (video web interactivo)

Si está listo para dejar de fumar pero tiene dificultades, no está solo. Northwestern Medicine le ofrece acceso al programa en línea Emmi, "Thinking About Quitting Smoking" (Pensando en dejar de fumar). Aprenda estrategias para comenzar su nueva vida sin humo de tabaco. Si tiene preguntas o necesita una receta después de ver el programa Emmi, comuníquese con su médico. Regístrese en goemmi.com y utilice el código de acceso NMWellness para iniciar sesión.

Examen de cáncer de pulmón para detección temprana

La detección temprana de cáncer de pulmón puede salvarle la vida. El examen de radiación de dosis baja está disponible para personas en riesgo de cáncer de pulmón. Usted puede ser candidato para el examen si tiene entre 55 y 77 años y no tiene antecedentes de cáncer de pulmones y cualquiera de las siguientes es verdadera:

- Usted fuma actualmente y tiene antecedentes de fumar un paquete por día durante 30 años.
- Usted dejó de fumar en los últimos 15 años.

Línea para dejar el tabaco de Illinois (apoyo y recursos telefónicos)

Enfermeras registradas, terapeutas respiratorios y especialistas en abandono del tabaco están de guardia para responder sus preguntas y proporcionarle el apoyo que necesita para dejar de fumar.

Hay terapias de reemplazo de nicotina disponibles sin costo para pacientes inscritos de 18 años o más, elegibles desde el punto de vista médico o que no tengan seguro o su seguro sea limitado. Es posible que se aplique un copago. Hay consejeros de habla hispana y servicios de traducción en directo para más de 200 lenguajes disponibles.

866.QUIT.YES (866.784.8937) o quityes.org TTY para personas sordas o con dificultades auditivas, 800.547.0466

Para averiguar más sobre los recursos para dejar de fumar y de consumir tabaco disponibles en Northwestern Medicine, visite nm.org o llame:

Northwestern Memorial Hospital
312.926.8400, TTY 312.926.6363

Northwestern Medicine Lake Forest Hospital
847.535.7647, TTY 312.926.6363

Northwestern Medicine Central DuPage Hospital and Northwestern Medicine Delnor Hospital
630.933.4234, TTY 630.933.4833
nm.org/westquitsmoking

Northwestern Medicine Huntley Hospital, Northwestern Medicine McHenry Hospital and Northwestern Medicine Woodstock Hospital
815.788.2269, TTY 815.759.8020

Northwestern Medicine Kishwaukee Hospital and Northwestern Medicine Valley West Hospital
815.748.8962, TTY 815.756.6448
nm.org/greaterdekalbcountyquitsmoking