

# Guía para Ayudarle a Dejar de Consumir Tabaco

## RECURSOS DISPONIBLES EN EL CONDADO DE LANE, OR

1

### USTED ES SU MEJOR AYUDANTE!

¡Hola, usted es su mejor ayudante y tiene el poder de tomar buenas decisiones por sí mismo! Sabemos que sus razones para tratar de dejar de consumir tabaco son muy importantes. Si desea dejar de fumar, de vapear o de usar tabaco, es importante que tenga en cuenta algunas cosas.

1. Su cerebro necesitará algo de tiempo para acostumbrarse a la vida sin nicotina
2. Usted necesitará cambiar algunos de sus hábitos cotidianos
3. Puede resultarle útil decirle a sus amigos y familiares que quiere dejar de consumir tabaco ya que ellos pueden apoyarlo.
4. Dejar de consumir tabaco puede ser difícil, ¡pero es más fácil con ayuda!

2

### SU EQUIPO DE SALUD

Los médicos, enfermeros y su seguro médico están todos en su equipo de salud. Ellos quieren ayudarlo a dejar de consumir tabaco o nicotina. Si necesita consejos acerca de cómo dejar de consumir tabaco:

- Hable con su médico o seguro de salud y dígales que quiere dejar de consumir tabaco.
- Si está embarazada y quiere dejar de consumir tabaco, llame a Dejar de Consumir Tabaco Durante el Embarazo (Quit Tobacco in Pregnancy) del Condado de Lane al (541) 682-4440.

3

### LA LÍNEA DE AYUDA DE OREGON PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO

La Línea de Ayuda de Oregon para Dejar de Consumir Tabaco es una herramienta gratis que usted puede utilizar. Ellos cuentan con programas, consejería, entrenamiento y tratamiento para ayudarlo a dejar de consumir tabaco.



ENGLISH: 1 (800) QUIT-NOW  
1 (800) 784-8669

ESPAÑOL: 1 (855) DÉJELO-YA  
1 (855) 335-35692



[www.quitnow.net/oregon](http://www.quitnow.net/oregon)



[www.smokefreeoregon.com](http://www.smokefreeoregon.com)

4

### ENCUENTRA MÁS AYUDA CERCA DE USTED

Consulte la lista para dejar de consumir tabaco para conocer más formas en las que puede obtener ayuda. Comuníquese con Prevención del Condado de Lane con cualquier otra pregunta : [PreventionLane@LaneCountyOR.gov](mailto:PreventionLane@LaneCountyOR.gov)



**SALUD PÚBLICA**

PREVENIR. PROMOCIONAR. PROTEGER.

Actualizado Abril 2023

# RECURSOS LOCALES PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO

- **Centro Latino Americano**
  - (541) 687-2667 | 944 W 5th Ave., Eugene, OR 97402
  - Los pacientes que ya reciben tratamiento por uso de sustancias o atención de salud mental en el Centro Latino Americano pueden recibir servicios para dejar de consumir tabaco.
- **Cornerstone Housing**
  - (541) 683-1751 | 1175 Charnelton St., Eugene OR, 97401
  - La capacitación de salud y de bienestar está disponible para los residentes actuales.
- **Costco Pharmacy**
  - (541) 342-5701 | 2828 Chad Dr., Eugene, OR 97408
  - Los socios de Costco pueden recibir recetas para Terapia de Sustitución Nicotínica, tal como chicles, trociscos, pastillas o parches, directamente de parte de un farmacéutico..
- **Lane Community College**
  - (541) 463-5665 | 4000 E 30th Ave., Eugene, OR 97405
  - Los estudiantes de LCC que pagan tarifas de salud pueden recibir servicios para dejar de consumir tabaco.
- **Looking Glass Community Services**
  - (541) 686-2688 | 1790 W 11th Ave., #200, Eugene, OR 97402
  - Los servicios para dejar de consumir tabaco están disponibles para cualquier persona de 13 - 23 años de edad.
- **Orchid Health**
  - (541) 782-8304 | 47815 Hwy 58, Oakridge, OR 97463
  - Los servicios para dejar de consumir tabaco están disponibles para los pacientes actuales.
- **Shelter Care**
  - (541) 686-1262 | 499 W 4th Ave., Eugene, OR 97401
  - Hay servicios de tratamiento disponibles para los pacientes actuales.
- **South Lane Mental Health Services**
  - (541) 942-3939 | 1345 Birch Ave., Cottage Grove, OR 97424
  - Hay consejería grupal disponible.
- **Quit Tobacco in Pregnancy (QTIP)**
  - (541) 682-4440 | 151 W 7th Ave., Segundo Piso, Eugene, OR 97401
  - Se ofrecen servicios para dejar de consumir tabaco para mujeres embarazadas
- **University of Oregon Health Center**
  - (541) 346-2728 | 1590 E 13th Ave., Eugene, OR 97403
  - Cualquier estudiante de University of Oregon que haya pagado cuotas de salud puede recibir tratamiento para dejar de consumir tabaco o nicotina.
- **White Bird Clinic- Chrysalis Behavioral Health**
  - (541) 484-4800 | 341 E 12th Ave., Eugene, OR 97401
  - La Clínica Médica White Bird acepta la mayoría de los seguros Medicare B y el Plan de Salud de Oregon (OHP, por sus siglas en inglés).
- **Willamette Family Inc.**
  - (541) 762-4325 | 195 W 12th Ave., Eugene, OR 97401
  - Se ofrecen servicios para dejar de consumir tabaco a clientes actuales residenciales y ambulatorios.

Actualizado Abril 2023



**SALUD PÚBLICA**  
PREVENIR. PROMOCIONAR. PROTEGER.