



Recursos de tratamiento de tabaco a través del internet y texto durante los tiempos de distanciamiento social

Durante este tiempo en lo cual nuestra sociedad está luchando para combatir los efectos del Coronavirus, nunca ha habido un momento más crítico para que las personas que fuman o vapean piensen en dejar el tabaco. Los expertos creen que las personas que fuman o vaporizan tienen un riesgo mucho mayor de sufrir complicaciones de COVID-19 que las personas que no lo hacen.

¡Afortunadamente, ahora más que nunca hay más recursos disponibles para ayudarlos a dejar de fumar! El reciente informe del cirujano general de los Estados Unidos sobre dejar de fumar concluye que algunas nuevas formas de tratamiento, consistentes con el distanciamiento social, pueden ser muy útiles. Los servicios de mensajes de texto cortos e interactivos para dejar de fumar han demostrado su eficacia y las intervenciones basadas por el internet también pueden aumentar las posibilidades de éxito. Estos servicios son gratuitos y la mayoría se pueden usar para dejar de fumar o vapear. Estos servicios pueden ayudar a los fumadores a mantener la distancia social y al mismo tiempo aumentan en gran medida sus posibilidades de dejar de fumar para siempre, especialmente cuando se combina con la terapia de reemplazo de nicotina u otros medicamentos para dejar de fumar.

Programa de mensajes de texto para dejar de fumar (SmokefreeTXT):

<https://espanol.smokefree.gov/consejos-herramientas/smokefreeTXT>

Proporcionado por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades. SmokefreeTXT y Smokefree.gov ofrecen muchas opciones para dejar de fumar, incluyendo programas dirigidos a veteranos, adolescentes, madres, personas de mayor edad, personas que hablan español y muchos más. Visite la página de internet o simplemente envíe un mensaje de texto con el mensaje "QUIT" al **47848** para registrarse de forma gratuita.

Programa de texto de la línea de ayuda para dejar de fumar en California: <https://info.nobutts.org/general-consumer-registration-spanish> La línea de ayuda para las personas que fuman ofrece asesoramiento telefónico gratuito, materiales de autoayuda, un programa de mensajes de texto y sobre el internet en seis idiomas para ayudar a las personas que fuman para dejar de fumar. Visite la página de internet o envíe un mensaje de texto con el mensaje "Quit Smoking" al **66819** para inscribirse. O llame al 1-800-NO-FUME (1-800-456-6386) para recibir asesoramiento telefónico.

Programa para dejar de vapear proporcionado por la línea de ayuda para dejar de fumar en California: <https://www.novapes.org/> La línea de ayuda también ofrece intervenciones específicas de vapeo dirigidas a jóvenes en varios idiomas. Para inscribirse, visite la página de internet, llame al 1-844-8-NO-VAPE o envíe un mensaje de texto con el mensaje "No Vapes" al **66819**.

Siga el siguiente enlace para un guía de ayuda para dejar de fumar (en inglés solamente):

<https://smokefree.gov/tools-tips/apps/quitguide>. Use esta aplicación gratuita para ayudarle a entender sus antojos de fumar y desarrollar las habilidades necesarias para liberarse del tabaco. Use la aplicación para mantener un registro de sus antojos por hora del día y ubicación y obtenga mensajes motivadores para esos antojos que registra. Esta aplicación y sus recursos están proporcionados en Inglés.

Cada intento cuenta un programa de ayuda para dejar de fumar (en inglés solamente):

<https://smokefree.gov/everytrycounts/>

Visite la página de internet dedicada a ayudar a las personas que fuman o vapean para romper el hábito, con el uso de aplicaciones electrónicas y servicios de mensajes de texto. Esta página y sus recursos están proporcionados en Inglés.

Bruce Baldwin es coordinador de tratamiento de tabaco para el Centro de Colaboración de Salud en California (California Health

Collaborative) de la ciudad de Chico. Para obtener una lista más completa de las opciones para dejar de fumar disponibles en nuestra región, visite la siguiente página de internet en el siguiente enlace: <https://healthcollaborative.org/north-state-equity/>

Póngase en contacto con Bruce para obtener más información, envíe un correo electrónico a Bbaldwin@healthcollaborative.org o llame al 530-345-2483 x 206 o al 530-873-2436.