



# Sick of Smoking?

Sick of smoking and trying to quit? Call the Colorado QuitLine for free support from a Quit Coach and free nicotine patches.

## Free support and quit plan

This includes a personal quit plan from a Quit Coach, plus tips and support that improves your chances of quitting for good.

## Free nicotine patches

A free supply of nicotine patches that helps control your cravings will be mailed to you. In order to receive nicotine patches, you must participate in the Colorado QuitLine program and be at least 18 years old.

## Free self-help guide with quit tools to help you

You will be given lots of information, tips, and tools used by many tobacco users who have quit. This includes great ways to cope with stress and create a happy, healthy lifestyle while you are quitting and after you quit.

## The QuitLine works!

You are seven times more likely to quit with the QuitLine than if you try to quit on your own. Call the QuitLine for a great start to your new life without tobacco.

## What happens when I call the Colorado QuitLine?

1. Your call will be answered by a QuitLine Customer Representative. You will be asked for information such as your name, address, telephone number, etc. All information is kept strictly confidential.
2. You will then talk to your Quit Coach who will explain how the QuitLine works. Next they will ask some questions about tobacco history. All information is kept strictly confidential.
3. Your Quit Coach will help you to create a quit plan, including a quit date and ways to make quitting easier.
4. Your Quit Coach will explain the different kinds of products that can help you quit. If you want to use the nicotine patches, your Quit Coach will ask you a few health questions. Your doctor may need to write a medical consent. Your coach will explain how to use the patches and how to order a free supply, which will be mailed to you.

**If you prefer you can speak with your provider first about the medicines to help you quit. You can also use the QuitLine services to help you quit!**

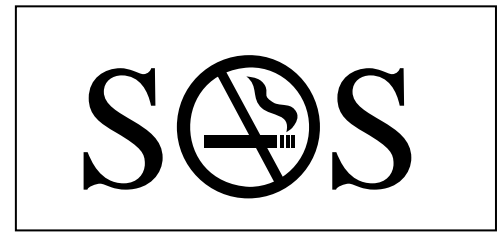
**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) / [www.coquitline.org](http://www.coquitline.org)**

## YOU won't regret it!

The benefits begin when you quit, even if you have smoked for decades:

- 20 minutes:** Blood pressure and pulse rate decrease
- 8 hours:** Carbon monoxide and oxygen levels in blood return to normal
- 2 weeks:** Circulation improves and lung function increases
- 1-9 months:** Coughing, sinus congestion, fatigue and shortness of breath decrease
- 1 year:** Likelihood of a heart attack is cut in half
- 5 years:** Risk of stroke is reduced
- 10 years:** Risk of dying of lung cancer reduced
- 15 years:** Risk of heart disease and death is the same as someone who never smoked

**DENVER HEALTH - Sick of Smoking? PATIENT INFORMATION**



# ¿Harto de Fumar?

¿Está harto de fumar y de tratar de dejar de hacerlo? Llame a la QuitLine de Colorado para obtener apoyo gratuito de un instructor para dejar de fumar y parches gratuitos de nicotina.

## Apoyo gratuito y plan para dejar de fumar

Esto incluye un plan personal para dejar de fumar por un instructor, más consejos y apoyo que mejoren sus oportunidades de dejarlo para siempre.

## Parches gratuitos de nicotina

Un suministro gratuito de parches de nicotina que le ayuden a controlar su deseo de fumar le será enviado por correo. Para recibir los parches de nicotina, Ud. debe participar en el programa QuitLine de Colorado y tener por lo menos 18 años de edad.

## Guía gratuita de autoayuda con instrumentos para ayudarle a dejar de fumar

Se le dará mucha información, consejos e instrumentos utilizados por muchos consumidores de tabaco que lo han dejado. Esto incluye grandes maneras de enfrentarse al estrés y crear un estilo de vida feliz y sano mientras Ud. deja de fumar y después de dejarlo.

## ¡La QuitLine funciona!

Ud. tiene siete veces más posibilidades de dejar de fumar con la QuitLine que si trata de dejarlo solo. Llame a la QuitLine para un gran comienzo de su nueva vida sin tabaco.

## ¿Qué pasa cuando llamo a la QuitLine de Colorado?

1. Su llamada será contestada por un Representante de Clientes de la QuitLine. Se le pedirá información, tal como su nombre, dirección, número de teléfono, etc. Toda información se mantiene estrictamente confidencial.
2. Luego, Ud. hablará con su instructor para dejar de fumar quien le explicará cómo funciona la QuitLine. Después, le harán algunas preguntas sobre su historial de consumo de tabaco. Toda información se mantiene estrictamente confidencial.
3. Su instructor le ayudará a crear un plan para dejar de fumar, incluyendo una fecha para dejarlo y maneras de hacerlo más fácilmente.
4. Su instructor le explicará las diferentes clases de productos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Si Ud. quiere utilizar los parches de nicotina, su instructor le hará unas pocas preguntas sobre su salud. Tal vez su doctor necesite escribir un consentimiento médico. Su instructor le explicará cómo utilizar los parches y cómo ordenar un suministro gratuito, que le será enviado por correo.

**Si prefiere, puede hablar primero con un proveedor sobre las medicinas que le ayuden a dejarlo. ¡También puede usar los servicios de la QuitLine para ayudarle a dejarlo!**

**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) / [www.coquitline.org](http://www.coquitline.org)**

## ¡Ud. no se arrepentirá!

Los beneficios empiezan cuando Ud. deja de fumar, incluso si ha fumado por décadas:

**20 minutos:** La tensión arterial y la frecuencia del pulso disminuyen

**8 horas:** Los niveles de monóxido de carbono y oxígeno en sangre regresan a lo normal

**2 semanas:** La circulación mejora y aumenta la función pulmonar

**1-9 meses:** Disminuyen la tos, congestión de senos nasales, fatiga y falta de aliento

**1 año:** La probabilidad de un infarto se disminuye a la mitad

**5 años:** Se reduce el riesgo de derrame

**10 años:** Se reduce el riesgo de morir por cáncer de pulmón

**15 años:** El riesgo de enfermedad cardíaca y muerte es igual al de alguien que nunca ha fumado