

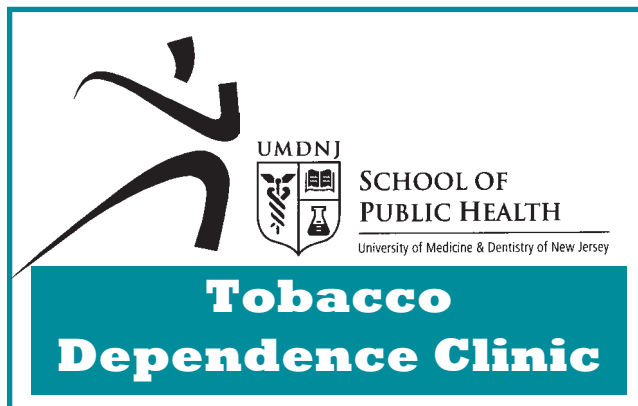
¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

- ¿Ha tratado de dejar de fumar y no lo ha conseguido?
- ¿Se ha sentido sumamente estresado cuando trató de dejar de fumar?
- ¿Ha fumado usted por mucho tiempo?
- ¿Le avergüenza fumar?
- ¿Tiene problemas de salud relacionados con fumar?
- ¿Su lugar de trabajo se ha convertido en una zona de no fumadores?
- ¿Su hábito de fumar aumenta sus problemas o los de su familia?
- ¿Esta harto/a de ser adicto/a al tabaco?
- ¿Su médico le ha recomendado que deje de fumar?
- ¿Usted realmente quiere dejar de fumar?

Si usted contestó que sí a cualquiera de estas preguntas, la Clínica para la adicción al tabaco puede ayudarle.

La Clínica para la adicción al tabaco provee tratamientos “estado del arte”(lo último y más moderno) especialmente diseñados para cumplir sus necesidades individuales.

Si usted tiene alguna pregunta sobre la clínica, o quisiera hacer una cita, por favor llámenos.



317 George Street, Suite 210

New Brunswick, NJ 08901-2008

TELÉFONO 732-235-8222

FAX 732-235-8298

EMAIL clinic@tobaccoprogram.org

WEB www.tobaccoclinic.org

También puede encontrar ayuda en www.nj.quitnet.com o llamando a la línea de ayuda para dejar de fumar (New Jersey Quitline): 1-866 NJ-STOPS

La clínica es parte del programa para la dependencia del tabaco de la UMDNJ, patrocinado por el "New Jersey Department of Health and Senior Services" a través del "Comprehensive Tobacco Control Program."

La escuela de salud pública (UMDNJ, School of Public Health) está subsidiada por la UMDNJ (Universidad de Medicina y Odontología del Estado de New Jersey) en cooperación con Rutgers, la Universidad del Estado de New Jersey y el Instituto de tecnología de New Jersey (New Jersey institute of technology) y en colaboración con el Instituto de Investigación en salud pública (Public Health Research Institute).

CLINICA PARA LA ADICCIÓN AL TABACO

UMDNJ



SCHOOL OF
PUBLIC HEALTH

University of Medicine & Dentistry of New Jersey

¿Quiere ayuda para



dejar de fumar?

732-235-8222

www.tobaccoclinic.org

¿Por qué es tan difícil dejar el tabaco?

Cuando la gente trata de dejar de fumar, se da cuenta que lo que extraña es el "hábito" (por ejemplo: encender el cigarro mientras hablan por teléfono, o tener algo que hacer con las manos en situaciones sociales)

El primer mes después de dejar de fumar hay síntomas de abstinencia comunes y normales, como irritabilidad, falta de calma, ansiedad y tristeza. Algunas veces también puede haber problemas como falta de concentración, disturbios en el sueño e incremento del apetito. La combinación de esos factores sumado al estrés de la vida diaria causan que mucha gente vuelva a su adicción al tabaco en un corto tiempo.



¿Cómo puede ayudar la Clínica para la Dependencia del Tabaco?

En la clínica para la dependencia del tabaco trabajan profesionales que entienden cuán difícil es dejar el tabaco. Los síntomas que están asociados con la abstinencia se pueden tratar efectivamente con medicamentos, si éstos se toman correctamente. Nuestros profesionales le proveerán un programa específicamente diseñado para usted. Independientemente de las medicinas, el apoyo personal que otros puedan darle en los primeros días puede hacer la diferencia ya que es en ese momento cuando la gente recae. Está científicamente comprobado que los fumadores que reciben esa clase de ayuda tienen cuatro veces más posibilidades de triunfar en dejar el tabaco. Profesionales clínicos le darán ese apoyo personal a nuestros clientes durante este proceso. La clínica para la adicción al tabaco es un servicio clínico para la gente que experimenta problemas que tienen que ver con la adicción al tabaco.

Servicios clínicos

La clínica para la dependencia del Tabaco es para gente que ha decidido dejar de fumar, para aquellos que están considerando dejar de fumar y para parientes y amigos de personas tabacodependientes.

La clínica para la dependencia del tabaco de la UMDNJ está compuesta por especialistas de diferentes disciplinas, entrenados en la dependencia al tabaco, con experiencia y estudios en medicina interna, psiquiatría, psicología, trabajo social y consejeros.



¿Qué ocurre en la primera visita?

Cuando usted asista a la clínica por primera vez, tendrá una entrevista con un especialista entrenado en la adicción al tabaco. Esta entrevista incluirá una discusión y recuento de su historia sobre el uso del tabaco y sus razones para querer cambiar este uso. Al final de la primera entrevista usted y el especialista desarrollarán un plan que cubra todas sus necesidades.

¿Qué tratamientos se proveen?

La clase de tratamiento provisto dependerá de sus necesidades individuales. Usted podrá escoger hacer uso de una o más de las siguientes posibilidades:

- Tratamiento individual
- Tratamiento grupal
- Terapia de reemplazo de nicotina (goma de mascar, parche, inhalador spray nasal)
- Otras ayudas farmacológicas (Por ejemplo: Zyban)

La Clínica para la Adicción al Tabaco puede ayudarle.