

Nombre: _____

Fecha: _____

Dejar de fumar durante la recuperación de otras sustancias

Si se está recuperando de sustancias como el alcohol o los opioides, ¡debe estar orgulloso de haber tomado medidas para ser más saludable!

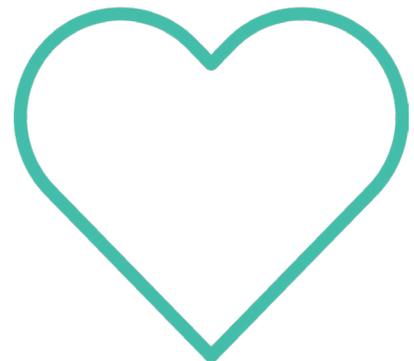
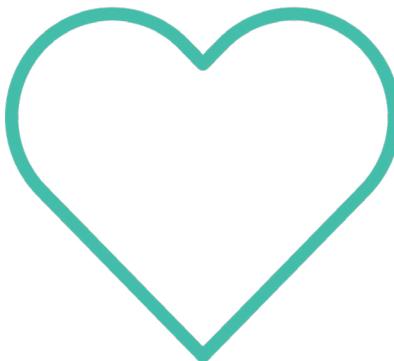
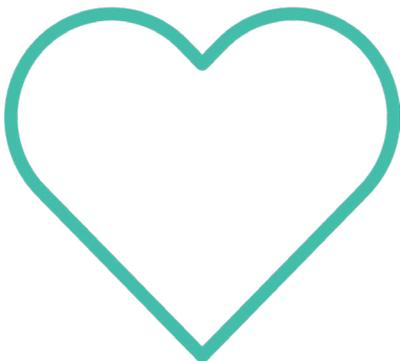
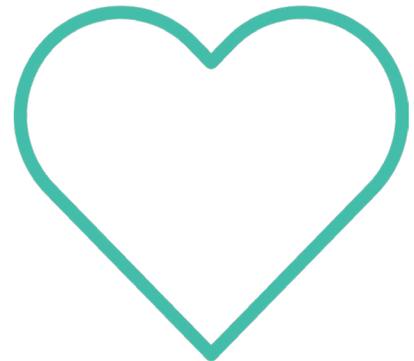
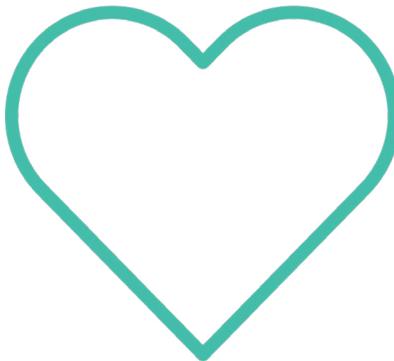
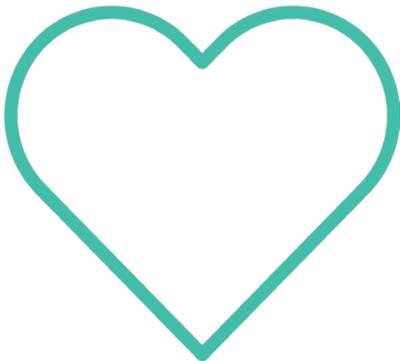
Muchas personas que abusan del alcohol o las drogas pueden considerar que fumar es un hábito más saludable. Sin embargo, fumar es un hábito perjudicial. Aproximadamente la mitad de las personas con trastorno por uso de sustancias morirán a causa de un problema de salud relacionado con el consumo de tabaco. Una opción más saludable es hacer un plan para dejar de fumar lo antes posible.

Hable con su médico de recuperación si está listo para dejar de fumar.

Dejar de fumar y recuperarse de otras sustancias deberían funcionar juntos, para que no corra el riesgo de una recaída.



Utilice los corazones a continuación para completar sus objetivos de recuperación y dejar de fumar. Puedes escribir tus objetivos o hacer dibujos.



Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en www.quitnowindiana.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.