

GERENTES DE PROPIEDAD DE VIVIENDA PÚBLICA

Reglamento Libre de Humo de Tabaco de HUD

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE.UU. (HUD por sus siglas en inglés) aprobó un reglamento que requiere que todas las autoridades de vivienda pública por todo el país implementen una política de área libre de humo de tabaco antes del 30 de julio de 2018. Esta política se implementará para proteger a todas las personas que viven y trabajan en viviendas públicas de los malos efectos del humo de otros fumadores.

Lo más importante que puede hacer para proteger su salud y la de los demás es dejar de fumar. Solo necesita un plan de acción y un poco de ayuda de personas que le quieran ayudar.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL DEJAR DE FUMAR?



20 minutos después de dejar de fumar:
su pulso baja a nivel normal



2 a 3 semanas después de dejar de fumar:
su función pulmonar mejora



1 año después de dejar de fumar:
su riesgo de enfermedades del corazón se reduce a la mitad del riesgo que tienen los fumadores



5 a 15 años después de dejar de fumar:
su riesgo de sufrir una embolia se reduce al mismo nivel de los que no fuman

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General.* Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services

MEDICAID DE TEXAS

Para los residentes que reciben Medicaid de Texas pueden recibir medicina o tratamiento gratis o a precio reducido para ayudarles a dejar de fumar, tal como:

- Chicle de nicotina
- Parches de nicotina
- Spray nasal de nicotina
- Pastillas de nicotina
- Inhalador de nicotina
- Vareniclina (Chantix)
- Bupropion (Wellbutrin/Zyban)

Para más información, hable con su plan de seguro o Medicaid.

LÍNEA TELEFÓNICA DE TEXAS PARA DEJAR DE FUMAR

Comuníquese con Texas Tobacco Quitline para servicios de consejería confidenciales y gratuitos, apoyo e información. Puede recibir tratamiento de reemplazo de nicotina gratis.

Llame al 1-877-937-7848 TTY: 1-866-228-4327 Visite yesquit.org

QUITXT

Inscríbese a Quitxt en español enviando el mensaje «lodejo9» al 57682 o visite quitxt.org/spanish/9 para más información.

SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD

La Asociación de Centros de Salud Comunitarios de Texas (TACHC por sus siglas en inglés) cuenta con centros de salud comunitarios y viviendas públicas designadas para migrantes por el gobierno nacional. Algunas organizaciones pueden ofrecer medicinas y servicios para dejar de fumar gratuitos o a precio reducido. tachc.org

En Texas hay 39 centros comunitarios de salud mental que dirigen y administran servicios para la comunidad. Algunos de estos centros comunitarios de salud mental ofrecen servicios y medicamentos para dejar de fumar. txcouncil.com



Texas Department of State Health Services



PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE UTEP.EDU/TX_SMOKE_FREE_PUBLIC_HOUSING

Proporcionado por Texas Smoke-Free Housing Taskforce