



SÍGANOS EN:



@SRMHW



@SpringRiverMentalHealth&Wellness



@springrivermental

Oficina de Riverton

6610 SE Quakervale Rd.

PO Box 550

Riverton, KS 66770

620-848-2300

Oficina de Columbus

201 W. Walnut

Columbus, KS 66725

620-429-1860

En caso de crisis fuera del horario de atención, llame al 1-866-634-2301



Community Partner

SRMHW se enorgullece de apoyar a United Way.

Tratamiento por consumo de tabaco



<https://www.springrivermh.org/>

Quiénes somos

Spring River Mental Health & Wellness, Inc. (SRMHW) cuenta con especialistas en tratamiento contra el tabaco (Tobacco Treatment Specialists, TTS) capacitados para brindar tratamiento con base empírica a personas que consumen tabaco y les interesa dejar el hábito o reducir su consumo.

Qué hacemos

- Evaluamos sus necesidades de tratamiento.
- Trabajamos juntos para identificar sus metas.
- Lo ayudamos a encontrar un motivo para dejar de fumar y trabajamos con usted en la elaboración de un plan.
- Brindamos educación sobre la salud y realizamos su seguimiento.
- Compartimos recursos que le ayudarán a cumplir su meta de dejar el hábito o de reducir el consumo de cigarrillos, vapeadores, tabaco masticable u otros productos de tabaco.



La importancia de dejar el hábito Consumo de tabaco

Durante la recuperación, es común que las personas consuman tabaco. El tabaco es una sustancia que genera problemas de salud a largo plazo, incluso muertes y enfermedades. Dejar el tabaco mejora las posibilidades de recuperación a largo plazo.

¡Puede dejar de fumar, y ahora es el mejor momento!

- Si bien dejar de fumar puede resultar difícil, un tratamiento adicional quizás ayude a mejorar sus probabilidades de mantener la recuperación.
- Existen medicamentos que ayudan a dejar de consumir tabaco.
- Dejar de consumir tabaco puede ahorrarle miles de dólares al año.
- Se ha demostrado que el consumo de tabaco aumenta la sensación de ansiedad. Dejar el hábito podría ayudar a disminuir esta sensación y mejorar su salud mental en general.

Establecer metas realistas

Aprenda cómo el consumo de tabaco puede afectar su salud en general y su salud mental. El equipo de tratamiento lo ayudará a desarrollar un plan para que se mantenga motivado.

Para pensar:

- ¿Por qué desea dejar el hábito? Para mejorar su salud o sus finanzas.
- ¿Qué es un plan de tratamiento? Es un plan que lo ayuda a establecer metas para dejar el hábito.
- ¿Cuáles son sus metas? El equipo lo ayudará a desarrollar metas progresivas que lo ayuden a dejar de consumir tabaco.



No está solo

Dé el primer paso hacia la recuperación.

Mejore hoy mismo su salud física y mental.