

## **CARTA DE JORGE TORRES UN FUMADOR QUE RECIBIÓ AYUDA DEL INDIANA TOBACCO QUITLINE**

Mi nombre es Jorge Torres y me gustaría compartir alguna de mis experiencias como un ex fumador que recibió ayuda del Indiana Tobacco Quitline. Yo soy maestro de Español y Matemáticas en el programa de Plazas Comunitarias en IVY Tech Community College, en East Chicago.

Fui fumador por 40 años y un día mi hijo me pidió que lo acompañara a su apartamento. El vive en el nivel más alto de nuestra casa. Por el tiempo que estuve allí entendí la desesperación de mi hijo, cuando él me pidió que dejara de fumar porque toda la parte de arriba estaba inundada con el olor a humo de lo que yo fumaba en el piso de abajo de la casa.

Esto hizo que me decidiera a dejar de fumar. Lo cual no fue nada fácil, requería de mucha fuerza de voluntad y de ayuda profesional la cual encontré después de una presentación educativa de los peligros del tabaco. Fui a esa presentación la cual se llevó a cabo en Ivy Tech Community College, liderada por Healthy East Chicago Health Promotion/ Indiana Latino Institute and the Indiana Tobacco Prevention and Cessation.

Ellos me dieron las herramientas para dejar de fumar: como materiales educativos de los daños que causa el fumar y el peligro del humo de segunda mano.

También llamé al programa del Indiana Tobacco Quitline 1-800-Quit Now (1-800-784-8669). Ellos realmente se portaron muy bien conmigo y siempre me dieron muchos consejos para controlar la ansiedad que causa la falta de nicotina en nuestro organismo y la desesperación en momentos críticos durante el proceso para dejar de fumar.

El programa de ser inquilino, fue excelente para mí y quiero recomendarlo siempre para aquellos que son fumadores y que necesitan recursos para dejar de fumar.

Sinceramente  
Su Amigo:  
Jorge Torres

