

Encuentre su camino a la
LIBERACIÓN

Fumar y vapear es costoso, pero
usted puede dejarlo sin costo alguno.

LÍNEA PARA DEJAR DE FUMAR DEL
ESTADO DE WASHINGTON



LLAME AL
1-855-DÉJELO-YA

1-855-335-3569

*Voltee la tarjeta y descubra cómo duplicar
sus probabilidades de dejar de fumar.*



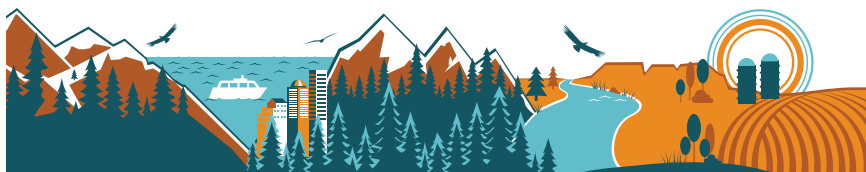
Con la línea de ayuda,
DEJAR DE FUMAR
es más fácil

Dejar de fumar, de vapear o de consumir productos comerciales con tabaco es difícil porque la nicotina que tienen es muy adictiva. Pero, mientras más veces trate de dejar de fumar, mayores probabilidades tendrá de dejarlo para siempre la próxima vez que lo intente.

¿Cómo puede ayudarlo la línea para dejar de fumar?

La línea de ayuda puede ofrecerle recursos gratuitos para dejar de fumar, tales como un kit, medicamentos y un asesor personal (Quit Coach®). Estos asesores lo ayudan a crear un plan, le brindan apoyo individual por teléfono, le explican cómo usar la terapia de reemplazo de nicotina (como los parches de nicotina), y programan llamadas de seguimiento para ayudarlo a cumplir con su plan. Usted también puede inscribirse para recibir mensajes de texto alentadores y apoyo por Internet.

LLAME AL
1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)



¿Todavía no está listo?

No se preocupe. La línea de ayuda para dejar de fumar funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y estará disponible cuando usted esté listo. Mientras tanto, visite quitline.com o consulte estos otros recursos gratuitos:

- Aplicación para teléfono inteligente –
Visite doh.wa.gov/dejar
- Apoyo por Internet –
Visite espanol.smokefree.gov

QUITLINE.COM



DOH 340-365 June 2021 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.