



Usted puede dejar de fumar. Podemos ayudar.

Uno de los programas para dejar de fumar más eficaces del país, Freedom From Smoking[®] ofrece una experiencia en línea para dejar de fumar con Freedom From Smoking Plus. El programa interactivo le permite crear un plan personalizado para dejar de fumar en su computadora, tableta o teléfono inteligente.

Con videos, cuestionarios y actividades, Freedom From Smoking Plus lo ayuda a dejar de fumar con una guía paso a paso que incluye:

- conocer que está listo para dejar de fumar;
- establecer una fecha para dejar de fumar y elaborar un plan;
- medicamentos que pueden aumentar su éxito;
- cambios en el estilo de vida que lo ayudarán a dejar de fumar;
- estrategias de afrontamiento para controlar el estrés;
- cómo mantenerse libre del tabaco para siempre.

Obtenga más información sobre nuestro programa en línea enviando un correo electrónico a:

FreedomFromSmoking@Lung.org



Además del programa en línea, puede acceder a Freedom From Smoking a través de:

- **Programas grupales:** Durante ocho sesiones, deje de fumar con un grupo de personas bajo la guía de un facilitador experto.
- **Manual autoguiado:** Trabaje a su propio ritmo y en su propio marco de tiempo con la guía del libro de ejercicios de Freedom From Smoking.

Con cualquier programa, puede apoyarse en la red de apoyo de American Lung Association. En cualquier momento de su proceso para dejar de fumar, usted puede:

- chatear con otras personas que dejaron de fumar en cualquier momento y en cualquier lugar a través de nuestra comunidad en línea;
- llamar a Lung HelpLine a fin de hablar con un consejero para dejar de fumar y recibir atención y apoyo individuales.

Dejar de fumar no es fácil, pero sí lo es con la ayuda adecuada.

**¡Obtenga más información y comience el recorrido para dejar de fumar hoy!
Envíenos un correo electrónico a**

Para obtener más información sobre American Lung Association, puede enviar un correo electrónico a FreedomFromSmoking@Lung.org.

