



¿Está listo para dejar de fumar con Freedom From Smoking®?

Dejar de fumar no es fácil, pero sí lo es con la ayuda adecuada. El programa Freedom From Smoking Plus de American Lung Association le brinda opciones, recursos y apoyo para dejar de fumar para siempre.

El programa interactivo en línea 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:

Lo que aprenderá:

- 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.



La gente habla sobre Freedom From Smoking

“Me dieron una fecha para dejar de fumar. Hice todo lo que me dijeron y nunca más volví a fumar. Me dieron las herramientas que me mostraron cuándo fumaba y por qué fumaba”.

—Glady

“Lo que me ayudó a dejar de fumar fue saber que, en el momento en que tuve ganas de fumar, estaba preparado. La otra gran cosa fue el apoyo del grupo. Nunca me sentí sola cuando estaba tratando de dejar de fumar”.

—Cathy

“El programa estuvo ahí cuando estaba listo para no fumar. Tenía algo a lo que recurrir. Fui al programa todas las semanas. Disfruté que hubiera gente con quien hablar y escuchar”.

—Steven

Para obtener más información y comenzar el recorrido para dejar de fumar, envíenos un correo electrónico a

