



## Freedom From Smoking® le otorga la libertad de elección

El programa está disponible en las opciones que se enumeran a continuación. Puede elegir la opción que mejor se adapte a usted y a su estilo de vida:

**En línea:** Freedom From Smoking® Plus (FreedomFromSmoking.org) es un curso en línea altamente interactivo que funciona en una computadora, tableta o teléfono inteligente, con soporte telefónico y por chat en línea de nuestros asesores expertos para dejar de fumar.

**Con un grupo:** Las clínicas presenciales ofrecen atención personalizada y apoyo de pares en entornos de grupos pequeños dirigidos por un facilitador capacitado por American Lung Association.

**Por su cuenta:** Nuestro galardonado manual de autoayuda es una solución ideal para las personas que desean trabajar a su propio ritmo.

**Por teléfono:** Nuestra Lung HelpLine respalda todas las opciones mediante la oferta de servicios de consejería telefónica por parte de consejeros certificados (enfermeros registrados y terapeutas respiratorios registrados) que se especializan en dejar de fumar.



### 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

**¡Obtenga más información!**  
Llame al 1-800-LUNGUSA o  
visite [Lung.org/ffs](https://Lung.org/ffs) hoy.

