



¿Está listo para dejar de fumar?

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

Freedom From Smoking® lo ayuda a desarrollar un plan de acción que lo llevará al día en que dejará de fumar. ¡También recibirá el apoyo que necesita para permanecer libre del tabaco de por vida!

Lo que aprenderá:

- cómo saber si realmente está listo para dejar de fumar;
- medicamentos para dejar de fumar aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) que pueden aumentar su éxito;
- cambios en el estilo de vida para facilitar el dejar de fumar;
- cómo prepararse para el día en que dejará de fumar;
- estrategias de afrontamiento para controlar el estrés y evitar el aumento de peso;
- desarrollar una nueva imagen de uno mismo;
- cómo mantenerse libre del tabaco para siempre.

Questionario sorpresa

¿Freedom From Smoking® es adecuado para usted?

1. ¿Quiere dejar de fumar?
2. ¿Dejar de fumar es una prioridad principal para usted?
3. ¿Ha intentado dejar de fumar antes?
4. ¿Quiere mejorar su salud y también la salud de su familia?
5. ¿Quiere sentirse mejor y tener más control de su vida?
6. ¿Está listo para intentar dejar de fumar, aunque pueda ser difícil?

Si respondió “**SÍ**”, incluso a una de estas preguntas, se debe a usted mismo descubrir cómo Freedom From Smoking® puede ayudarlo.

