



## DÉJALO A TU MANERA



### **POR TELÉFONO**

Habla con un Quit Coach® para que te ayude a empezar.



### **EN GRUPO**

Recibe la ayuda que necesitas en una de nuestras sesiones de grupo.



### **EN LÍNEA**

Obtén acceso a herramientas en línea para ayudarte a dejar el tabaco.



### **MÁS HERRAMIENTAS DE AYUDA**

¡Espera! ¡Hay más herramientas para ayudarte a dar el primer paso! Escoge las que necesites o úsalas conjuntamente con nuestros servicios por teléfono, en grupo y online.



# DEJA EL TABACO **HOY**





## DÉJALO A TU MANERA

Dejar de fumar no es fácil. Encontrar ayuda debería serlo. Tobacco Free Florida ofrece herramientas y servicios gratuitos para ayudarte. Escoge la forma que más te convenga y obtén la ayuda que necesitas.



### POR TELÉFONO

1-877-U-CAN-NOW  
1-877-822-6669  
TTY/TDD 1-877-777-6534

#### HABLA CON UN QUIT COACH® HOY Y EMPIEZA UNA NUEVA VIDA LIBRE DE TABACO.

Llama a Tobacco Free Florida, al 1-877-U-CAN-NOW (1-877-822-6669), y habla con un Quit Coach® entrenado que te ayudará a evaluar tu adicción y a diseñar un plan personalizado para ayudarte a dejar el tabaco. Tendrás acceso a un Quit Coach® 24/7, y recibirás tres sesiones personales gratuitas, en el horario que más te convenga. También podrás recibir un Starter Kit GRATUITO con parches de nicotina o chicles para 2 semanas (cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores).



### EN GRUPO

1-877-848-6696  
TTY/TDD: 1-877-777-6534

#### NO ESTÁS SOLO. ASISTE A UNA SESIÓN EN GRUPO Y RECIBE LA AYUDA QUE NECESITAS.

Si estás buscando ayuda cara a cara en un ambiente de grupo, esta opción es para ti. Tobacco Free Florida te ofrece guía y apoyo gratis a través de sus sesiones Group Quit. Las sesiones están a cargo de un especialista entrenado y se ofrecen en los 67 condados de la Florida, en horarios y sitios convenientes. Y puedes ser elegible para recibir herramientas de ayuda GRATUITAS para dejar el tabaco, como parches de nicotina para 2 o 4 semanas, chicles o caramelos, cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores). Llama al 1-877-848-6696 y regístrate en un grupo cerca de tu casa.



### EN LÍNEA

tobaccofreeflorida.com/  
quityourway

#### PARA LOS QUE LES GUSTA HACER LAS COSAS POR SÍ SOLOS, EXISTE WEB QUIT, UN RECURSO EN LÍNEA QUE TE DA ACCESO A HERRAMIENTAS, CONSEJOS Y APOYO PARA AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR.

Muchas personas prefieren dejar el tabaco por sí solas, pero necesitan ayuda y guía para lograrlo. Tobacco Free Florida cuenta con un programa en línea llamado Web Quit que ha probado ser efectivo para muchos. Este programa en línea gratuito te ayuda a diseñar un plan personalizado en línea que puedes seguir a tu paso y en la privacidad de tu hogar. Tendrás acceso a un Quit Coach® 24/7; podrás seguir tu progreso y tener acceso a blogs donde podrás compartir tu historia con otras personas como tú. También serás elegible para recibir un Starter Kit GRATUITO con parches de nicotina o chicle para 2 semanas (cuando los haya y sean médicamente adecuados. Disponibles para personas de 18 años y mayores).



### MÁS HERRAMIENTAS DE AYUDA

tobaccofreeflorida.com/  
quityourway

#### ¡ESPERA! ¡HAY MÁS HERRAMIENTAS PARA AYUDARTE A DEJAR EL TABACO. A CONTINUACIÓN SE INCLUYEN ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA QUE PUEDAS DAR ESE PRIMER PASO.

Puedes obtener acceso a herramientas GRATIS que te ayudarán a iniciar tu camino a la liberación del tabaco. Escoge una o todas las que necesites, o úsalas conjuntamente con nuestros servicios por teléfono, en grupo y online. Recibe un Starter Kit para 2 semanas de parches de nicotina (si son médicamente adecuados y tienes 18 años de edad o más), apoyo vía textos,\* una guía para dejar el tabaco\* y útiles correos electrónicos.\*

\*Actualmente solo en Inglés.



## CINCO CONSEJOS PARA EMPEZAR

Tobacco Free Florida tiene servicios gratuitos que pueden ayudarte a dejar cualquier tipo de tabaco, incluyendo cigarrillos, cigarros y productos sin humo como tabaco de mascar y tabaco para escupir. Aquí están algunos consejos para ayudarte en el camino.


- 1 ELIGE UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR**  
Elige una fecha que esté de dos a cuatro semanas de distancia. Asegúrate de evitar las fiestas u otras ocasiones que sean difíciles para ti. Lo más importante: no elijas el día de mañana. Hay cosas que debes hacer para prepararte.
- 2 CONSIGUE APOYO**  
Dejar el tabaco puede ser más fácil si cuentas con apoyo. Dile a tus amigos, tus familiares y compañeros de trabajo sobre tu plan para dejar de fumar y pídeles que te apoyen. También puedes hablar con tu médico, lo que puede aumentar tus posibilidades de dejar el tabaco.
- 3 USA LOS MEDICAMENTOS DE MANERA CORRECTA**  
Usa terapias de reemplazo de nicotina (NRT, en inglés), medicamentos u otras terapias para dejar el tabaco para disminuir las ansias de fumar y ayudarte a abandonar el tabaco. Usa solo productos aprobados por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés), que esté comprobado que sean seguros y efectivos.
- 4 CONOCE SUS DISPARADORES**  
Identifica los factores que te generan ganas de fumar. Luego, desarrolla nuevos mecanismos para lidiar como hacer ejercicio, tomar mucha agua y mantener una dieta saludable.
- 5 NO TE RINDAS**  
Incluso las personas que tienen éxito en su intento por dejar el tabaco, a veces tienen una recaída y vuelven a consumir tabaco por poco tiempo. No te sientas avergonzado o molesto si te sales del camino. Sigue trabajando hasta lograr la vida saludable y libre de tabaco.

## CONÉCTATE CON NOSOTROS

Para obtener apoyo adicional, únete a nuestra comunidad en Facebook y síguenos en Twitter e Instagram.

 Tobacco Free Florida

 @tobaccofreefla

 @tobaccofreeflorida