

NO TIENES QUE ESTAR SOLO/A CUANDO DECIDES DEJAR DE FUMAR.

AYUDA GRATUITA

¡Tú puedes vencer al tabaco!

+ LOS BENEFICIOS DE LA LÍNEA DE AYUDA (QUITLINE)

- 1.** Una persona experta te da la información sobre los tratamientos más exitosos que existen.
- 2.** Responden a tus dudas sobre el uso de diversos tratamientos y el que mejor se adapta a tus necesidades.
- 3.** Recibes orientación sobre cómo y dónde conseguir medicamentos gratuitos para dejar de fumar.

ADEMÁS DE LA LÍNEA DE APOYO, TAMBIÉN TE OFRECEMOS OTRAS OPCIONES GRATUITAS Y EN ESPAÑOL:

**SMOKEFREE
TXT**

Suscríbete al sistema de mensajes de texto para acompañarte de cerca en tu proceso.

[Inscríbete aquí](#)



LIVEHELP

Recibe asesoría para encontrar tu mejor opción de tratamiento en el chat de [Live Help](#).



LLAMA AL 1-855-DEJELO-YA

RECIBE APOYO GRATUITO Y EN ESPAÑOL.

¿Qué apoyo puedo esperar si marco a 1-855-DEJELO-YA?

Veinticuatro horas al día, siete días a la semana la línea te ofrece un programa que ha ayudado a millones de personas a dejar el tabaco y también puede apoyarte. Se utilizan técnicas con eficacia comprobada. Las llamadas son confidenciales, programadas, gratuitas y en español.

**SMOKEFREE
oregon**