



DÉJALO A TU MANERA



POR TELÉFONO



EN GRUPO



EN LÍNEA



MÁS HERRAMIENTAS
DE AYUDA

Florida
HEALTH

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

tobaccofreeflorida.com/dejaloatumanera

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 chicle para 2 semanas (cuando los haya y sean médicamente adecuados para ti).



EN GRUPO

1-877-848-6696

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 para ti. Llama al 1-877-848-6696 y regístrate en un grupo cerca de tu casa.



EN LÍNEA

[tobaccofreeflorida.com/
quityourway](http://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 para ti).



MÁS HERRAMIENTAS DE AYUDA

[tobaccofreeflorida.com/
quityourway](http://tobaccofreeflorida.com/quityourway)

¿NO ESTÁS LISTO PARA LLAMADAS TELEFÓNICAS Y LAS REUNIONES NO SON PARA TI? ESTAS SON OTRAS HERRAMIENTAS PARA AYUDARTE A DEJAR EL TABACO.

Entendemos que hay personas que prefieren dejar el tabaco a su manera. De cualquier forma, puedes utilizar las herramientas GRATUITAS para ayudarte a empezar. Elige una. Elige dos. Elige las que necesites. O úsalas además de los servicios por teléfono, en grupo y en línea.

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

**Florida
HEALTH**