





Nombre: _____

Fecha: _____

Ayudas para dejar de fumar

Es posible que desee o necesite apoyo adicional cuando decida dejar de fumar. Existen muchos programas y recursos que le ayudarán a mantenerse comprometido a dejar de fumar.

- Hable con su médico o proveedor de atención médica. Medicaid y muchos planes de seguro cubren ayudas para dejar de fumar
- Ayuda gratuita para dejar de fumar por teléfono, web y mensaje de texto
 - Llame al 1-855-335-3569
 - Inicie sesión en quitnowindiana.com
 - Smokefree.gov: envíe un mensaje de texto con la palabra QUIT al 47848
- Terapia de reemplazo de nicotina
 - Llame al 1-855-335-3569 para ver si califica para recibir productos de terapia de reemplazo de nicotina gratuitos
- Siga cuentas de redes sociales libres de humo:
 - DejeLo Ya Indiana: @quitnowindiana en  
 - Smokefree.gov: @smokefreeus en   
- Aplicaciones libres de humo
 - Smokefree.gov: aplicación quit START y aplicación QuitGuide



Escribe un mensaje para tu futuro libre de humo. ¿Qué te agradecerías a ti mismo? ¿Cómo quieres sentirte en el futuro?

Consejos para dejar de fumar



Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en www.quitnowindiana.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.