



¡Deje de fumar **HOY!** Le Podemos Ayudar

Espanol.Smokefree.gov fue creado para ayudarle a usted o a sus seres queridos a dejar de fumar.

Cada persona necesita de diferentes recursos cuando intentan dejar el cigarrillo. La información y la asistencia profesional disponibles en este sitio de Internet le permite escoger el tipo de ayuda que usted necesita. Puede recibir muchos tipos de asistencia inmediata a través de:

- Una guía que le lleva paso a paso para que usted logró dejar de fumar
- Información sobre una amplia gama de temas relacionados con el fumar y dejar de fumar
- SmokefreeTXT en Español: un servicio de teléfono móvil (o celular) gratuito que le proveerá con mensajes de texto para que usted logró dejar de fumar
- Servicios telefónicos locales y estatales para dejar el cigarrillo: **1-800-784-8669**
- Servicio telefónico gratuito para dejar el cigarrillo del Instituto Nacional del Cáncer: **1-877-448-7848**
- Publicaciones con información para dejar de fumar que pueden ser descargadas, impresas o solicitadas

