

RECURSOS PARA AYUDARLO A DEJAR DE FUMAR

Programa de Prevención de Tabaco del Condado de San Mateo
Línea de ayuda 650-573-3777 | TobaccoPrevention@smcgov.org



SERVICIOS GRATUITOS:



Breathe California

Sitio web: ashkickers.org

Contacto: Educador de salud **Jason Cross** por correo electrónico a jason@lungsrus.org o llamando al **(408) 998-5865**

Servicios: Programa personalizado de 6 sesiones para dejar de fumar que guía a las personas a través de etapas que incluyen la preparación para dejar de fumar, dejar de fumar y la prevención de recaídas.



Kick It California

Sitio web: kickitca.org Contacto: **(800) 300-8086**

Servicios: Asesoramiento individual gratuito y planes personalizados para dejar de fumar basados en métodos comprobados de cambio del comportamiento. Hable con un Asesor para dejar de fumar por teléfono o chat, acceda herramientas de autoayuda y manténgase motivado con videos cortos.



American Cancer Society

Sitio web: cancer.org Contacto: **(800) 227-2345**

Servicios: Información gratuita sobre las razones para dejar de fumar y recursos sobre cómo dejar de consumir tabaco, incluido Empowered to Quit, un programa basado en correos electrónicos diseñado para personalizar su experiencia.



BecomeAnEX—Truth Initiative

Sitio web: becomeanex.org Contacto: becomeanex.org/contact-us

Servicios: Plan para dejar de fumar personalizado y gratuito, mensajes de texto de apoyo para dejar de fumar o vapear, guías y herramientas interactivas, consejos y sugerencias de Mayo Clinic, y una comunidad activa y solidaria de personas que han dejado o están dejando de usar tabaco.

SERVICIO PAGO:



Freedom From Smoking—American Lung Association

Sitio web: freedomfromsmoking.org Contacto: **(800) 586-4872** Costo: **Membresía \$99.95**

Servicios: Freedom From Smoking® incluye 12 meses de acceso ilimitado al programa, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en su computadora, tableta y teléfono inteligente, apoyo telefónico y por chat en vivo de especialistas en dejar de fumar, una comunidad en línea y nueve sesiones interactivas para terminar en un período de 6 semanas.



Servicios de proveedores de atención médica

Consulte con su proveedor de atención médica para obtener información sobre recursos y herramientas gratuitos disponibles para los miembros. Blue Shield, Kaiser y Stanford Healthcare ofrecen opciones como planes de tratamiento individualizados, acceso a recetas médicas y reemplazos de la nicotina, y grupos de apoyo.