



**PUEDES DEJAR
DE FUMAR. TE
PODEMOS AYUDAR.**

**Nunca es demasiado
tarde para dejar de
fumar para ti y tu bebé.**

ASHLINE PROPORCIONA:

-  Apoyo gratuito y confidencial.
-  Asesoramiento en vivo las 24 horas.
-  Teléfono o mensaje de texto.
-  Herramientas y recursos en línea.
-  Parches, chicles o pastillas de nicotina.*
*Requiere la aprobación de un médico

Asesores

Los asesores para dejar de fumar de ASHLine ayudan a mujeres embarazadas para que dejen de fumar tabaco. Nuestros asesores están capacitados para brindar el apoyo que necesitas antes y después de tu embarazo.

Sesiones de Asesoría

Durante nueve sesiones de asesoría, tu asesor para dejar de fumar te apoyará durante los altibajos de dejar el tabaco.

Terapia de Reemplazo de Nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) puede ayudarte mientras tu cuerpo se acostumbra a vivir sin tabaco. Pregúntale a tu asesor para dejar de fumar sobre parches, chicles o pastillas de nicotina. Se requiere la aprobación de un médico si estás embarazada, en posparto o amamantando.

Herramientas y Recursos

Dejar el tabaco puede cambiar tu vida y la de tu bebé. Aprende cómo con herramientas y recursos gratuitos. Incluso puedes registrarte para recibir correos electrónicos o mensajes de texto para mantenerte al día.



La línea de ayuda para fumadores de Arizona
ASHLine.org 1-800-55-66-222