



DEJA DE FUMAR CUANDO QUIERAS, COMO QUIERAS.

El dejar de fumar cigarrillos, cigarrillos electrónicos y masticar tabaco te prepara para una vida saludable.

ASHLINE PROPORCIONA:

- ✓ Apoyo gratuito y confidencial.
- ✓ Asesoramiento en vivo las 24 horas.
- ✓ Teléfono, mensaje de texto y chat.
- ✓ Herramientas y recursos en línea.
- ✓ Parches, chicles o pastillas de nicotina.

Asesores

Los jóvenes adultos que quieren dejar el tabaco enfrentan presiones únicas. Los asesores de este programa trabajan como entrenadores personales con consumidores de tabaco de 18 a 24 años para alcanzar sus metas.

Sesiones de Asesoramiento

Reúnete con tu asesor por teléfono, mensaje de texto o chat en vivo. Durante cinco sesiones gratuitas y confidenciales, tu asesor te ayudará a superar los altibajos de dejar cualquier forma de tabaco, incluyendo cigarrillos, vaporizadores o mascada.

Terapia de Reemplazo de Nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina (NRT por sus siglas en inglés), puede ayudarte a medida que tu cuerpo se acostumbre a vivir sin tabaco. Pregúntale a tu asesor para dejar de fumar de ASHLine sobre parches, chicles o pastillas de nicotina gratuitos.

Herramientas y Recursos

El dejar el tabaco puede cambiar tu vida. Aprende cómo con herramientas y recursos en línea. Incluso puedes registrarte para recibir correos electrónicos o mensajes de texto para mantenerte al día.



Llama a la línea de ayuda para fumadores de Arizona al 1-800-55-66-222 o regístrate en [ASHLine.org](https://www.ashline.org)