

Recursos GRATUITOS para dejar de fumar

Orientación telefónica

- **MGH viviendo libre de tabaco.** Puede obtener más información, ayuda diseñando un plan para dejar de fumar y orientación vía telefónica. Todos los servicios son **gratuitos** y confidenciales. También nos coordinamos con su proveedor de salud. La orientación está disponible en español. Llame al **781.485.6210**. Para más información visite www.massgeneral.org/tobaccofree.
- **Línea de ayuda para fumadores de Massachusetts – Disponible las 24/7!** 1.800.8.Déjalo. Esta línea es **gratuita** y confidencial. Usted puede obtener más información, ayuda diseñando un plan, orientación y ocho semanas de medicamento gratuito para dejar de fumar (para mayores de 18 años). Inscríbese en línea (<https://ma.quitlogix.org/en-US/>) para acceder al correo electrónico, mensaje de texto, chat y otros recursos.

Ayuda por mensajes de texto (Se pueden aplicar tarifas por mensajes y datos).

- **MENSAJESlibredehumo** – es un servicio de mensajes de texto telefónicos para adultos y adultos jóvenes que están intentando dejar de fumar. Para registrarse: envíe el mensaje LIBRE al 47848 desde su teléfono. Para más información: <http://espanol.smokefree.gov/smokefreetxt-espanol-sobre>

Sitios Web

- <http://espanol.smokefree.gov> – Información, herramientas y consejos para dejar de fumar y mantenerlo. Conéctese con un instructor para dejar de fumar. Charlas telefónicas o a través de chat por mensaje de texto. Aprenda la manera adecuada de usar las terapias de reemplazo de nicotina. Regístrese en el programa de apoyo a través de mensajes de texto libres de humo cuando se sienta listo para dejar de fumar.

¿Necesita más información? ¿Tiene preguntas? Llame a Viviendo libre de tabaco de MGH (Living Tobacco-Free) al 781-485-6210, visite massgeneral.org/tobaccofree o envíe un correo electrónico a MGHLivingTobaccoFree@partners.org.