

Recursos adicionales



Programas para abandonar el tabaco para adultos

Taller Freedom From Smoking®

Lung.org o 1-800-LUNG-USA

- El taller grupal Freedom From Smoking® incluye ocho sesiones y presenta un plan paso a paso para dejar de fumar. Cada sesión está diseñada para ayudar a los fumadores a controlar su conducta. El formato del taller anima a los participantes a trabajar en el proceso y los problemas de dejar de fumar tanto de forma individual como al formar parte de un grupo. Visite www.lung.org o llame al 1-800-LUNG-USA para obtener más información o comuníquese con su servicio local para obtener una lista de las clases disponibles.

Freedom From Smoking® Plus

Lung.org/FFS

- Freedom From Smoking® Plus es un programa de modificación de la conducta en línea altamente interactivo que aborda los estilos de vida móviles actuales. Funciona en computadoras, notebooks, tabletas y teléfonos inteligentes e incluye apoyo telefónico, por chat y por correo electrónico de consejeros capacitados en el abandono del tabaco. Para obtener más información sobre el programa Freedom From Smoking® Plus, visite Lung.org/FFS.

Manual de autoayuda de Freedom From Smoking®

(717) 971-1122

- Las personas interesadas en un método autoguiado para dejar de fumar pueden utilizar el manual de autoayuda de Freedom From Smoking®. Este libro de trabajo interactivo de autoayuda de 56 páginas se basa en el programa taller Freedom From Smoking® de eficacia probada de la American Lung Association, y cubre la identificación de factores desencadenantes, la eliminación de obstáculos, el abordaje de los aspectos físicos, mentales y sociales de la adicción, la preparación para el día de abandono del tabaco, el manejo de situaciones sociales, la prevención de recaídas y cómo mantenerse al día con los cambios del estilo de vida. El costo de cada uno es de \$5.99 y se puede solicitar a través de su oficina local de la American Lung Association. Para realizar un pedido, llame al (717) 971-1122.

Línea de ayuda para dejar de fumar de Pensilvania

1 (800) QUIT-NOW (784-8669)
Para hispanohablantes: 1 (855) DEJELO-YA (335-3569)

- La Línea de ayuda para dejar de fumar de Pensilvania es un recurso local gratuito para dejar de fumar. Proporciona servicios de asesoramiento telefónico con un asesor certificado para dejar de fumar, parches y pastillas de nicotina (para personas calificadas) y apoyo para todos los residentes de Pensilvania. Hay información y materiales de autoayuda disponibles.

My Life, My Quit™

mylifemyquit.com

- My Life, My Quit™ puede revelar la verdad sobre vapear, fumar y otros productos de tabaco para que pueda tomar decisiones informadas sobre su futuro. Y si decide que quiere dejar de fumar, le brindan todas las herramientas que necesita para hacerlo con éxito, incluida la capacidad de hablar y enviar mensajes de texto a un asesor para dejar de fumar, recibir mensajes de texto para alentarlos a dejar de fumar, aprender técnicas para afrontar problemas y obtener el apoyo que necesite para dejar de fumar de forma definitiva.



Programas para abandonar el tabaco para adultos

Programas locales para abandonar el tabaco en Pensilvania

<p>Noroeste Erie County Department of Health Teléfono (814) 451-7857</p>	<p>Centro sur American Lung Association en Pensilvania Teléfono (717) 971-1121</p>
<p>Condado de Allegheny Adagio Health Teléfono (412) 253-8125</p>	<p>Noreste American Lung Association en Pensilvania Teléfono (484) 655-1049</p>
<p>Suroeste Adagio Health Teléfono (412) 253-8166</p>	<p>Filadelfia Philadelphia Department of Health Teléfono (215) 685-5693</p>
<p>Centro norte American Lung Association en Pensilvania Teléfono (717) 971-1126</p>	<p>Sureste Health Promotion Council Teléfono (215) 731-6154</p>





- [American Lung Association](#)
- [Regional Pennsylvania Tobacco-Free Coalitions](#)
- [Pennsylvania Alliance to Control Tobacco \(PACT\)](#)
- [Tobacco Resistance Unit \(TRU\)](#)
- [Pennsylvania Department of Health, Division of Tobacco Prevention and Control](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades\)](#)

American Lung Association

-  [@lungusa](#)
-  [@LungAssociation](#)
-  [@LungAssociation](#)
-  [American Lung Association](#)
-  [@americanlungassociation](#)



American Lung Association en Pensilvania

-  [@americanlungPA](#)
-  [@AmericanLungPA](#)




Regional Pennsylvania Tobacco-Free Coalitions

-  [@RPTFC1](#)

Pennsylvania Alliance to Control Tobacco (PACT)

-  [@PATobaccocontrol](#)
-  [@ALAPACT](#)

Tobacco Resistance Unit (TRU)

-  [@TRUinPA](#)
-  [@TRUinPA](#)
-  [@TRUinPA](#)