



## ¿Está listo para dejar de fumar?

Dejar de fumar no es fácil, pero sí lo es con la ayuda adecuada. El programa **Freedom From Smoking® de American Lung Association** le brinda opciones, recursos y apoyo para dejar de fumar para siempre.

Freedom From Smoking® lo ayuda a desarrollar un plan de acción que lo llevará al día en que dejará de fumar. ¡También recibirá el apoyo que necesita para permanecer libre del tabaco de por vida!

### Lo que aprenderá:

- cómo saber si realmente está listo para dejar de fumar;
- medicamentos para dejar de fumar aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) que pueden aumentar su éxito;
- cambios en el estilo de vida para facilitar el dejar de fumar;
- cómo prepararse para el día en que dejará de fumar;
- estrategias de afrontamiento para controlar el estrés y evitar el aumento de peso;
- desarrollar una nueva imagen de uno mismo;
- cómo mantenerse libre del tabaco para siempre.

### Questionario sorpresa

¿Freedom From Smoking® es adecuado para usted?

1. ¿Quiere dejar de fumar?
2. ¿Dejar de fumar es una prioridad principal para usted?
3. ¿Ha intentado dejar de fumar antes?
4. ¿Quiere mejorar su salud y también la salud de su familia?
5. ¿Quiere sentirse mejor y tener más control de su vida?
6. ¿Está listo para intentar dejar de fumar, aunque pueda ser difícil?

Si respondió “**SÍ**”, incluso a una de estas preguntas, se debe a usted mismo descubrir cómo Freedom From Smoking® puede ayudarlo.

