

# Dejar de fumar

Tire el tabaco. Nosotros le ayudamos.

## ¿Listo para dejar de fumar?

El tabaquismo es una poderosa adicción. Dejar de fumar toma práctica, paciencia, y apoyo.

Los miembros de los Planes de salud de Providence pueden aprovechar los recursos para dejar de fumar, disponibles con descuento. Puede usted acceder a nuestros galardonados grupos de apoyo, a nuestro programa de consejería por teléfono, y a clases con medicamentos gratuitos.

### Línea directa para dejar de fumar 1-800-QUIT-NOW

En español: **1-877-2NO-FUME**

Es un servicio telefónico gratuito para ayudarle a trazar un plan personalizado para dejar el cigarrillo, así como de consejería y recursos en su localidad.

### Clases para dejar de fumar 503-574-6595 ó bien: [www.providence.org/php/classesreimburse](http://www.providence.org/php/classesreimburse)

Entérese de técnicas del comportamiento así como habilidades para sobrellevar la carga; obtenga apoyo social al igual que clases para el control del peso y del estrés. Queda usted elegible de recibir reembolso al completar la clase en un centro contratado por los Planes de salud de Providence.

### Quit For Life ('Déjelo de por vida') 1-800-292-2336

Un programa telefónico diseñado para fumadores que deseen un ámbito estructurado pero que no puedan asistir a clases regulares.



EDU-041

[www.providence.org/healthplans](http://www.providence.org/healthplans)

# Dejar de fumar

Tire el tabaco. Nosotros le ayudamos.

## ¿Listo para dejar de fumar?

El tabaquismo es una poderosa adicción. Dejar de fumar toma práctica, paciencia, y apoyo.

Los miembros de los Planes de salud de Providence pueden aprovechar los recursos para dejar de fumar, disponibles con descuento. Puede usted acceder a nuestros galardonados grupos de apoyo, a nuestro programa de consejería por teléfono, y a clases con medicamentos gratuitos.

### Línea directa para dejar de fumar 1-800-QUIT-NOW

En español: **1-877-2NO-FUME**

Es un servicio telefónico gratuito para ayudarle a trazar un plan personalizado para dejar el cigarrillo, así como de consejería y recursos en su localidad.

### Clases para dejar de fumar 503-574-6595 ó bien: [www.providence.org/php/classesreimburse](http://www.providence.org/php/classesreimburse)

Entérese de técnicas del comportamiento así como habilidades para sobrellevar la carga; obtenga apoyo social al igual que clases para el control del peso y del estrés. Queda usted elegible de recibir reembolso al completar la clase en un centro contratado por los Planes de salud de Providence.

### Quit For Life ('Déjelo de por vida') 1-800-292-2336

Un programa telefónico diseñado para fumadores que deseen un ámbito estructurado pero que no puedan asistir a clases regulares.



EDU-041

[www.providence.org/healthplans](http://www.providence.org/healthplans)