

- American Lung Association Lung HelpLine y Tobacco Quitline** **1 (800) LUNG-USA**

 - Lung Helpline ofrece servicios de consejería telefónica con un equipo de consejeros certificados (enfermeras registradas, terapeutas respiratorios y especialistas en el tratamiento de tabaco) que están especializados en como dejar de fumar. La Lung Helpline está abierto 7 días a la semana. El asesoramiento es gratuito, y no hay límite para la cantidad o la duración de las llamadas.

- Pennsylvania Quitline / Línea de Ayuda** **1 (800) QUIT-NOW (784-8669)**
Español: 1 (855) DEJELO-YA (335-3569)

 - Pennsylvania **Quitline** es un recurso local gratuito para personas de 14 años para arriba que piensan dejar de fumar. Proporciona servicios de asesoría telefónicas con un entrenador certificado de como dejar de fumar, los parches de nicotina y pastillas (para aquellos que califican en esto) y apoyo para todos los residentes de Pennsylvania. Hay materiales disponibles de información y autoayuda.

- PA QUITLOGIX** **pa.quitlogix.org**

 - PA Quitlogix es un servicio online gratuito proporcionado por PA Free Quitline disponible para los residentes de Pennsylvania edades 14 para arriba. Cuando se inscriba, usted recibirá unas herramientas especiales, un equipo de apoyo de entrenadores, información basada en investigaciones y conocerá otros miembros de la comunidad tratando de ser libres de tabaco. Nuestros entrenadores expertos pueden conversar con usted acerca de cómo superar las barreras comunes, como tratar con el estrés, combatir los antojos, lidiando con irritabilidad y el control de peso.

- Freedom From Smoking® Plus / Libertar de dejar de fumar** **www.FreedomFromSmoking.org**

 - El programa Freedom From Smoking® Online lo lleva a través de módulos que contienen información valiosa y la mayoría de ellos contienen una asignación que usted debe completar antes de seguir. Las asignaciones refuerzan los mensajes de cada lección y su compromiso para dejar de fumar. Aun que usted esté inscrito en FFS Online Basic o FFS Online Premium, usted progresará a través de los módulos hasta que usted complete el programa. La belleza de FFS en línea electrónica es que se puede acceder día y noche, siete días a la semana al horario que usted elija.

- Freedom From Smoking® Self-Help Manual / Manual de autoayuda** **(717) 541-5864**

 - El manual de autoayuda de Freedom From Smoking complementa las enseñanzas del grupo clínico. Le proporciona a los fumadores con refuerzos adicionales, motivación e información que necesitan para dejar de fumar. El formato del libro le enseña al fumador a como personalizar el libro para sus propias razones y motivaciones para dejar de fumar, asegurando así una mayor eficacia. Este libro de 56 páginas abarca la identificación de las provocaciones, cómo quitar obstáculos, cómo abordar aspectos físicos, mentales y sociales de la adicción, cómo prepararse para el día de dejar de fumar, cómo manejar situaciones sociales, cómo prevenir la recaída y cómo permanecer en pista con los cambios de estilo de vida.

- Freedom From Smoking® Group Tobacco Cessation Classes / Grupo de clases para la Cesación del Tabaco**

 - El programa Freedom From Smoking® es una sesión de ocho semanas, 90 minutos por semana en un grupo cara a cara. Los participantes aprenderán más sobre los patrones de fumar y rutinas, desarrollarán un plan de como dejar de fumar específico a sus necesidades y obtener las habilidades necesarias para mantener un estilo de vida libre de tabaco.

- Local Cessation Programs in Pennsylvania / Programas locales para la cesación del Tabaco en Pennsylvania**

<p>Noroeste de PA Departamento de Salud en el condado de Erie Teléfono (814) 451-7857</p>	<p>Sur Central de PA American Lung Association en Pennsylvania Teléfono (717) 541-5864 ext. 126</p>
<p>Condado de Allegheny, PA Tobacco-Free Allegheny Teléfono (412) 322-8321</p>	<p>Nordeste PA American Lung Association en Pennsylvania Teléfono (610) 253-5060 ext. 241</p>
<p>Suroeste de PA Adagio Health Teléfono (412) 253-8166</p>	<p>Philadelphia Departamento de Salud Publica de Philadelphia Teléfono (215) 685-5693</p>
<p>Norte Central de PA American Lung Association en Pennsylvania Teléfono (717) 541-5864 ext. 127</p>	<p>Sureste PA Health Promotion Council Teléfono (215) 731-6154</p>