

# FREE HELP TO QUIT TOBACCO

Just one cigarette  
can take 11 minutes  
from your life. Find  
help to quit today.



## TEXAS QUITLINE

Free phone counseling. Talk to someone who can help you quit and stay quit.

Free nicotine replacement therapies, like patches, gums, and lozenges, for those who qualify.

Free access to Web Coach®.

Info and referrals to other local resources.

Visit [yesquit.org](http://yesquit.org) or call seven days a week, 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848).

## SMOKEFREE TXT

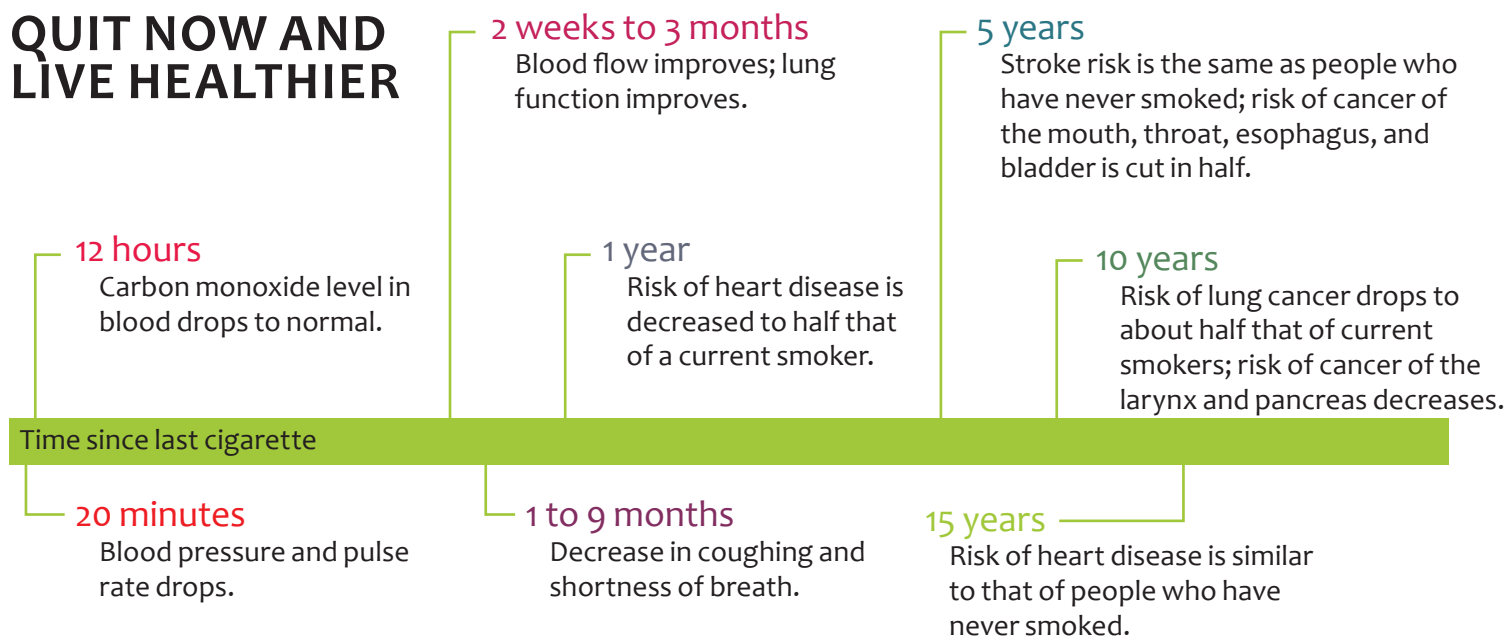
Free mobile text message service designed to help you quit smoking.

Provides 24/7 support, advice and tips to help smokers quit smoking and stay quit.

Receive one to five text messages daily. Get extra support by texting one of SmokefreeTXT's keywords.

Text the word AUSTIN to 47848 or sign up online at <http://smokefree.gov/smokefreetxt>.

## QUIT NOW AND LIVE HEALTHIER



Source: American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Webpage: <http://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>, accessed 2/10/17.



Revised: 2/13/17

[LiveTobaccoFreeAustin.org](http://LiveTobaccoFreeAustin.org)

**LIVE  
TOBACCO-FREE  
AUSTIN**

# AYUDA GRATIS PARA DEJAR EL TABACO

Fumar sólo un cigarrillo puede quitarte 11 minutos de vida. Encuentra ayuda para dejar el tabaco hoy.



## LÍNEA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR DE TEXAS

Asesoría gratis por teléfono. Hable con alguien que puede ayudarle a dejar de fumar no recaer.

Terapias gratis de reemplazo de nicotina, como parches, goma de mascar y pastillas, para aquellas personas que califican.

Acceso gratis a Web Coach®.

Información y recomendaciones a otros recursos locales.

Visite [yesquit.org](http://yesquit.org) o llame siete días de las semana al 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848).

## SMOKEFREEXT

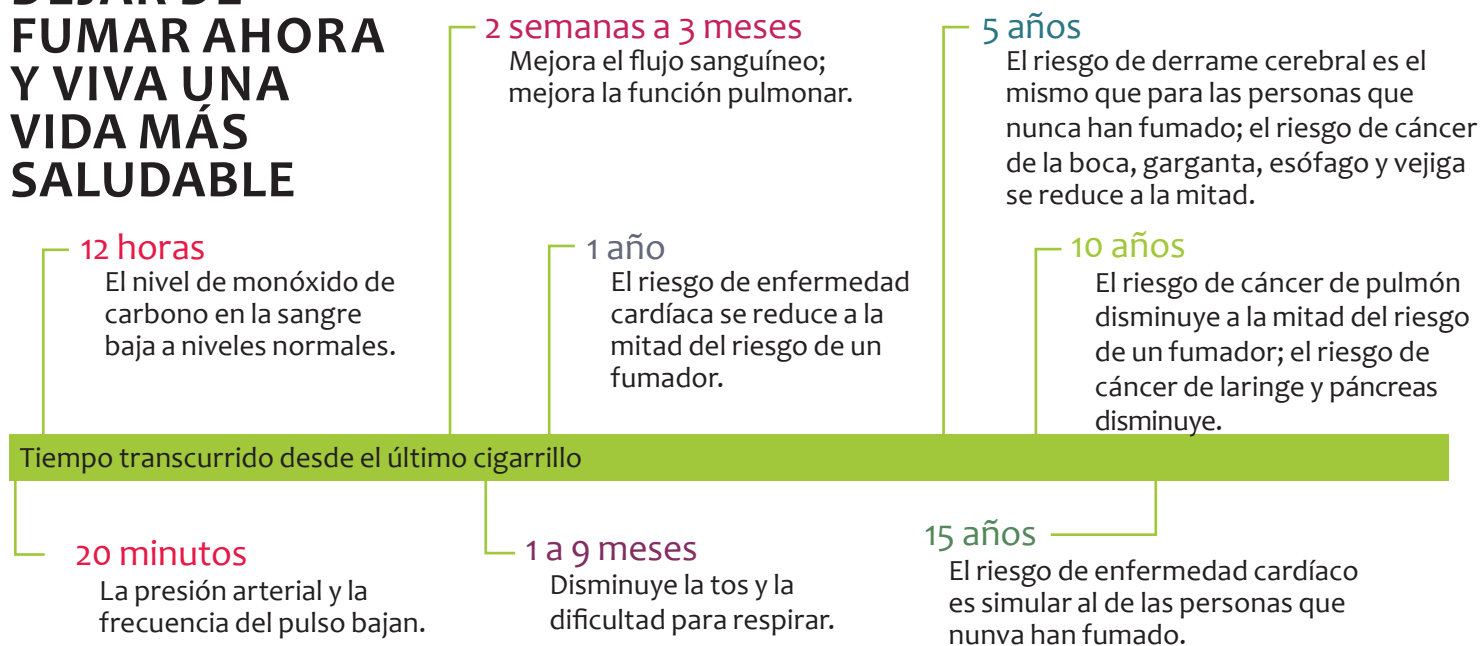
Es un servicio gratis de texto por celular diseñado para ayudarle a dejar de fumar.

Provee apoyo, asesoría y consejos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudar a los fumadores a dejar de fumar y no recaer.

Reciba entre uno y cinco mensajes de texto al día. Reciba apoyo adicional al enviar por mensaje de unos de texto una palabra clave de SmokefreeTXT.

Envíe por texto la palabra AUSTIN al 47848 o inscríbese en línea en <http://espanol.smokefree.gov/smokefreetxt-espanol-sobre>.

## DEJAR DE FUMAR AHORA Y VIVA UNA VIDA MÁS SALUDABLE



Fuente: Sociedad Americana del Cáncer (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Página web: <http://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>, consultado el 2/10/17.



Revisado: 2/13/2017

[ViveLibreDeTabacoAustin.org](http://ViveLibreDeTabacoAustin.org)

