

RECURSOS PARA AYUDARLE A DEJAR DE FUMAR

Programa de Prevención de Tabaco del Condado de San Mateo:

Línea directa libre de humo (650) 573-3777

Gratis, Abierto a todos

Breathe California

1469 Park Avenue, San Jose, CA 95126

Sitio Web: <http://www.ashkickers.org/>

Correo electrónico: jason@lungsrus.org

Teléfono: (510)495-7725 or
(408)998-5865

Tipos de Servicios: “Ash Kickers” es un programa personalizado para dejar de fumar para lugares de trabajo y grupos de personas.

Costo: **Gratis** cuando la reunión es virtual (Zoom)

Gratis, Abierto a todos

Kick It California

Sitio Web: <https://kickitca.org/>

Teléfono: (800) 300-8086

Tipos de Servicios:

Entrenamiento personalizado uno a uno, basado en la ciencia. Hable con un asesor para dejar de fumar por teléfono o charla en línea, o obtenga acceso a herramientas de autoayuda.

Gratis, NO abierto a todos

Stanford Healthcare

Stanford, CA 94305

Sitio Web: <https://stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/quit-smoking-stanford.html>

Teléfono: (650) 285-9468

Tipos de Servicios:

Asesoramiento individualizado y medicamentos para ayudar a los pacientes a dejar de fumar. Sesiones individuales para generar motivación y desarrollar un plan de tratamiento individualizado, entrenamiento, apoyo y educación en habilidades de atención plena, acceso fácil a medicamentos de reemplazo de nicotina y recetados para dejar de fumar, grupo virtual (Zoom) para dejar de fumar todos los lunes de 12-1 pm.

Costo: **Gratis** y abierto a los pacientes de Stanford y miembros de sus familias.

Gratis, Abierto a todos

American Cancer Society

Sitio Web: www.cancer.org

Teléfono: 1-800-227-2345

Tipos de Servicios:

Organización brinda información **gratis** para dejar de fumar.

Gratis, Abierto a todos

BecomeAnEX

Sitio Web:

<https://www.becomeanex.org/>

Tipos de Servicios:

Organización brinda un plan personalizado **gratis** para dejar de fumar, mensajes de texto de apoyo para dejar de fumar o vapear, guías y herramientas interactivas, consejos y sugerencias, y una comunidad para apoyo.

RECURSOS PARA AYUDARLE A DEJAR DE FUMAR

Programa de Prevención de Tabaco del Condado de San Mateo:

Línea directa libre de humo (650) 573-3777

Gratis, NO abierto a todos

Kaiser Permanente Medical Group - Health Education Department

1190 Veterans Blvd., 2nd Floor

Redwood City, CA 94063

Teléfono: (650) 299-2433

1200 El Camino Real

South San Francisco, CA 94080

Teléfono: (650) 742-2439

Tipos de Servicios:

Citas de video o teléfono con un educador de salud clínico (sin costo para miembros; solo para miembros).

Entrenamiento de bienestar por teléfono (sin costo para miembros; solo para miembros).

“Healthmedia®breathe®”: Programa para dejar de fumar. Visite: kp.org/healthylifestyle para acceder a este programa.

Costo: Beneficios para empleados del Condado de San Mateo. Los servicios se pueden usar durante el tiempo de trabajo con la aprobación del supervisor.



Gratis, Abierto a todos

Mills-Peninsula Medical Center

1501 Trousdale Drive,

Burlingame, CA 94010

Teléfono: (650) 696-4308

Tipos de Servicios:

“Call it Quits” es un grupo de apoyo gratuito para dejar de fumar y prevenir recaídas. Abierto a todas las personas que están en el camino para dejar de fumar. Los lunes de 6:30- 7:30pm en la sala de conferencia G, primer piso. Visite: <https://www.sutterhealth.org/pdf/services/pulmonary/mills-ci-q-flyer.pdf>

NO es gratis, Abierto a todos

American Lung Association

Sitio Web:

<https://www.freedomfromsmoking.org/>

Tipos de Servicios:

“Freedom From Smoking®” es un programa que incluye 12 meses de acceso ilimitado, disponible 24 horas del día/7 días de la semana en su computadora, tableta, y teléfono inteligente, apoyo telefónico y charla en vivo con especialistas para dejar de fumar, comunidad virtual, y 9 sesiones interactivas para prepararlo para el Día de Dejar de Fumar.

Costo: Afiliación \$99.95

Gratis, NO abierto a todos

Blue Shield

Sitio Web: www.blueshieldca.com

Beneficios para empleados del Condado de San Mateo. Los servicios se pueden usar durante el tiempo de trabajo con la aprobación del supervisor.



Tipos de Servicios:

WellvoutionSM ofrece programas en línea y en persona para el bienestar general y la reversión de enfermedades. Establece sus metas y consiga ayuda para alcanzarlas con un plan fácil de seguir y todas las herramientas y el apoyo que necesitas en el camino.

Costo: Gratis para miembros de Blue Shield que califiquen.