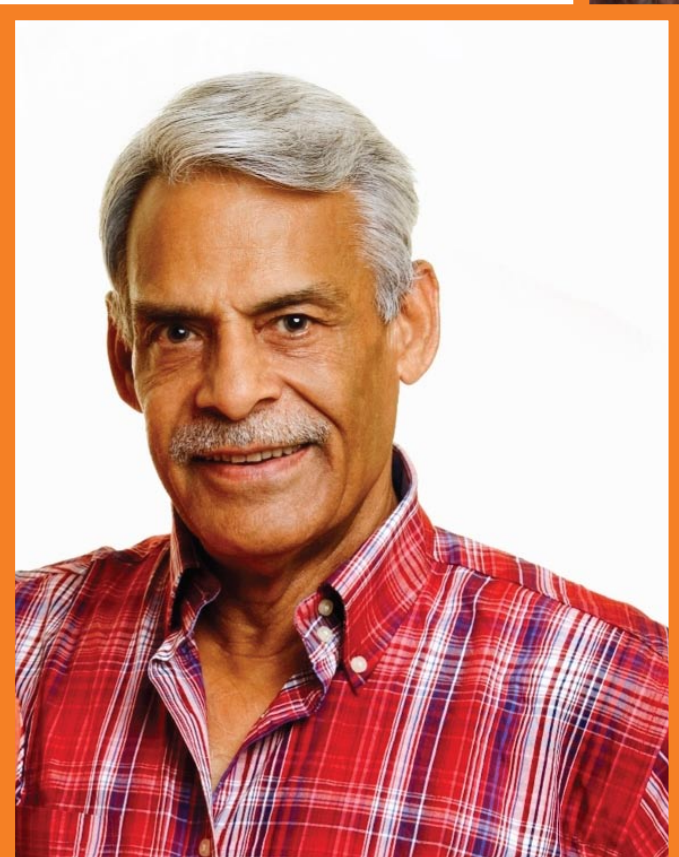


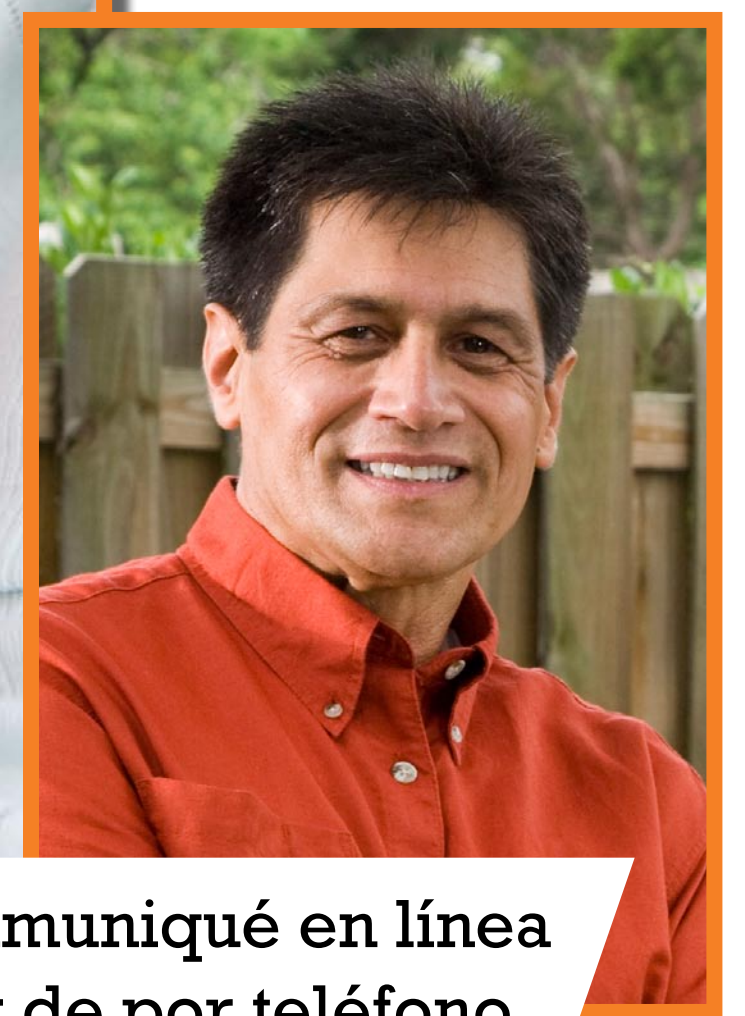
SMOKEFREE  
oregon



“No me imaginaba que hablar iba a ayudarme pero sí me fue útil. **Dejé de fumar para siempre.**”



“**Mi entrenadora entendió mis dificultades para dejar de fumar.** Sus consejos se adaptaron a mi modo de vida.”



“Me comuniqué en línea en lugar de por teléfono. **Eso me ayudó a mantenerme firme.**”

Para obtener ayuda **GRATUITA** para **dejar de fumar**  
visita a [www.quitnow.net/oregon/](http://www.quitnow.net/oregon/)  
o llama al 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863)  
Quizá también puedas recibir parches o chicles de nicotina.