

# ¡Aumente sus probabilidades para dejar de fumar y vapear!

¡Encuentre la fuerza (y el éxito) en los números! ¡Únase a Group Quit, sin costo adicional!

**Dejar de fumar puede ser difícil, pero es un desafío que vale la pena tomar por su salud. ¡Usted puede dejar de fumar con Group Quit!**

Únase a las sesiones en grupo que le brindan apoyo y herramientas efectivas, ya sea en persona o virtualmente.

Inscribirse es un pequeño paso que usted puede tomar hoy para un futuro más saludable. ¡No espere, inscribese hoy para reservar su lugar con Group Quit!

## Opciones de programas:



### Programa en grupo, múltiples sesiones

- El grupo se reúne una hora por semana por cuatro semanas
- Cubre varios temas como los factores provocantes, cómo controlar los síntomas de abstinencia, abordar el tema de la adicción y cómo evitar recaídas



### Programa en grupo, sesión única

- Sesión única de dos horas
- Centrado en los pasos que debe tomar para crear su plan personalizado para dejar de fumar



Patrocinado con la colaboración de:  
**El Centro de educación para la salud de la Florida ("Florida's Area Health Education Center").**

[Haga clic aquí para hacer su reservación.](#)  
(Se requiere inscripción previa)

\*Si es medicamento adecuado para personas que tengan por lo menos 18 años.

Group Quit es un programa disponible para todos los residentes de la Florida que ayuda a las personas mayores de 18 años a dejar de fumar, reduciendo los riesgos generales de la salud y los gastos médicos. Florida Blue es una licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá. 116589S 0424

## ¿Por qué unirse a Group Quit?



### Técnicas y herramientas efectivas:

Aprenda sobre las estrategias comprobadas para dejar de fumar y vapear y así poder abarcar un estilo de vida más saludable.



### Ambiente de apoyo en grupo:

Puede compartir su experiencia bajo un entorno de confianza y comprensión, ya sea en persona o virtualmente. No está solo, estamos aquí para apoyarlo.



### Cubre todo tipo de tabaco:

Ya sea cigarrillos, cigarrillos electrónicos, cigarros/puros u otro tipo de nicotina, Group Quit lo aborda todo.

## Recibirá:



### Sesiones dirigidas por expertos:

Acceso a sesiones informativas dirigidas por profesionales para guiarlo en su camino para dejar de fumar.



### Terapia de reemplazo de nicotina:

Reciba terapia de reemplazo de nicotina gratuita que incluye parches, goma de mascar o pastillas\* para apoyarlo en su camino para dejar de fumar.



### Plan personalizado para dejar de fumar:

Crear un plan personalizado que se ajusta a sus necesidades para un resultado exitoso a largo plazo.