



TU LISTA PARA DEJAR EL TABACO DE MENTA

- ☐ Llama la línea de ayuda ASHLine o regístrate en línea
- ☐ Decide cuándo vas a dejarlo
- ☐ Pide ayuda gratuita para dejar de fumar
- ☐ Apunta qué cosas te hacen querer fumar
- ☐ Disfruta cada día sin nicotina

¡INFÓRMATE Y RECIBE APOYO CON ASHLINE!

Puedes llamar
a cualquier hora
para comenzar
1-800-55-66-222

O manda un
mensaje con
“*Inscribir*” al 300500
hoy mismo



ASHLine.org



La línea para dejar de
fumar en Arizona



TABACO DE MENTA: INFÓRMATE Y DÉJALO A TU MANERA

Cada quien tiene sus motivos para dejar el tabaco. Llama a la línea para dejar de fumar de Arizona y recibe apoyo gratuito para dejarlo para siempre.

**Llama 1-800-55-66-222
o manda un mensaje con
“*Inscribir*” al 300500**

Visita **ASHLine.org** para más información



¿QUÉ ES EL MENTOL?

- El mentol se encuentra en plantas de menta y también se puede fabricar en laboratorio
- Se usa en productos de tabaco como cigarros, tabaco para mascar y vapeadores
- El mentol hace que el tabaco se sienta más suave, lo que puede hacerlo parecer menos dañino, pero no lo es.

HECHO:

El mentol hace que sea más fácil empezar a fumar y más difícil dejarlo.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA PARA DEJAR EL TABACO DE MENTA?



APOYO Y ASESORÍA GRATIS

- Platica directamente con un asesor capacitado
- Los asesores te ayudarán a crear un plan para dejar de fumar que se adapte a ti



HERRAMIENTAS GRATUITAS PARA DEJAR DE FUMAR

- ASHLine.org está disponible las 24 horas con recomendaciones y recursos que te pueden ayudar a dejar de fumar
- Podrías calificar para recibir parches de nicotina, chicles o pastillas gratis para controlar los antojos*

*Debes tener 18 años o más y cumplir con los requisitos médicos

3 FORMAS FÁCILES DE EMPEZAR



Llama al 1-800-55-66-222
está disponible las 24 horas



Manda un mensaje con
"Inscribir" al 300500



Visita ASHLine.org

¡EMPIEZA HOY MISMO!

Nuestros asesores están especialmente capacitados para apoyar a personas que usan tabaco de menta.

OBTÉN INCENTIVOS

Los participantes pueden obtener tarjetas de regalo al completar sus llamadas con el asesor:

1

PRIMERA LLAMADA: \$10

2

SEGUNDA LLAMADA: \$20

3

TERCERA LLAMADA: \$30

Dejar el tabaco de menta no es fácil, pero no tienes que hacerlo solo. ¡Regístrate hoy y recibe ayuda gratuita!

