



## 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](http://ASHLine.org)

**ASH  
LINE**

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](http://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](http://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!

