

KICK IT CALIFORNIA

LOGO

PÁGINA WEB

TELÉFONOS

KICK/IT
California

KICKITCA.ORG/ES

ESPAÑOL

1-800-600-8191

INGLÉS

1-800-300-8086

DEJAR DE FUMAR ■ DEJAR DE VAPEAR ■ DEJAR EL TABACO SIN HUMO



KickItCa.org

Asesoramiento personalizado, gratuito y con eficacia científicamente demostrada para ayudarle a dejar el tabaco y la nicotina.



Programa de mensajes de texto

Reciba mensajes de texto personalizados que pueden ayudarle en momentos críticos, y nuestros asesores responderán a sus preguntas en 24 horas (laborables). Envíe "Dejar de Fumar" o "No Vapear" al 66819 o "Quit Smoking" o "Quit Vaping" to 66819



Hable con un asesor especializado en ayudar a dejar el tabaco

Lunes a viernes, de 7 am a 9 pm
Sábados, de 9 am a 5 pm
1-800-600-8191 (Spanish)
1-800-300-8086 (English)



NUEVA

Aplicación móvil Kick It: Quit Smoking | Vaping

(Solo disponible en inglés)

Descárguela en la App Store y Google Play



Chatee con un asesor

kickitca.org/es/chat



Videos para dejar de fumar

Consejos prácticos para dejar el tabaco, con métodos científicamente comprobados.



youtube.com/kickitca



Amazon Alexa (Solo disponible en inglés)

Diga "Alexa, abre Stop Smoking Coach" o "abre Stop Vaping Coach"

Algunos clientes podrían cumplir los requisitos para recibir parches de nicotina gratuitos. Hable con un asesor para comprobarlo.



HEMOS AYUDADO A MÁS DE UN MILLÓN DE PERSONAS

Kick It California, previamente conocida como la Línea de Ayuda para Fumadores de California, ofrece asesoramiento personalizado, gratuito y con eficacia científicamente demostrada para ayudarle a dejar el tabaco y la nicotina en seis idiomas. Nuestro programa está basado en investigaciones clínicas llevadas a cabo por el UC San Diego Moores Cancer Center, y está financiado por el Departamento de Salud Pública de California y por First 5 California.