

# ¿Listo para dejar de fumar? Estamos aquí para ayudarle.

Como miembro de Kaiser Permanente, tiene acceso a recursos comprobados que lo ayudarán a dejar de fumar. Y entre más ayuda tenga, tendrá mejores posibilidades de mantenerse libre de tabaco.



Obtenga más información sobre cómo vivir libre de tabaco en [kp.org/fumar](https://kp.org/fumar)

<sup>1</sup>Bo Zhang et al., "Duration of Nicotine Replacement Therapy Use and Smoking Cessation: A Population-based Longitudinal Study", *American Journal of Epidemiology*, 1 de abril de 2015.

<sup>2</sup>Es posible que tenga que pagar una cuota para asistir a algunas clases.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia, y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101