

# BUILT TO QUIT

Podemos ayudarlo a dejar de fumar y consumir tabaco



## No son solo cigarrillos.

### Inscríbese para aprender a:

- Dejar de fumar y consumir tabaco
- Manejar el estrés
- Evitar el aumento de peso
- Sobrellevar los síntomas de abstinencia

### Horarios de clase para el 2026\*

- 1.<sup>a</sup> clase: 27 de enero al 3 de marzo
- 2.<sup>a</sup> clase: 17 de marzo al 21 de abril
- 3.<sup>a</sup> clase: 12 de mayo al 23 de junio
- 4.<sup>a</sup> clase: 14 de julio al 18 de agosto
- 5.<sup>a</sup> clase: 15 de septiembre al 20 de octubre (virtual únicamente)
- 6.<sup>a</sup> clase: 3 de noviembre al 8 de diciembre

*\*Las clases se dictan una vez por semana durante seis semanas.*

Un coordinador capacitado en dejar de fumar y consumir tabaco dirige nuestras clases **Built To Quit**. Terapeutas del comportamiento, nutricionistas y fisioterapeutas respiratorios visitan al grupo para proporcionar apoyo y orientación adicional. Las clases se ofrecen por la tarde y por la noche. Existe la opción de tomar las clases a distancia o en línea. Los participantes reciben un tratamiento sustitutivo con nicotina (si corresponde) y un cuaderno para participantes. Se ofrece almuerzo y cena durante las clases presenciales.



Para obtener más información o inscribirse en una clase:

Llame al 404.780.7653

Envíe un correo electrónico a [smokingcessation@northside.com](mailto:smokingcessation@northside.com)

Visite [northside.com/smoking-and-tobacco-resources](http://northside.com/smoking-and-tobacco-resources)

**BUILT  
TO BEAT  
CANCER**

**NORTHSIDE  
HOSPITAL**  
CANCER INSTITUTE