

Ya sea que fume o mastique tabaco, podemos ayudarle a dejarlo para siempre

Conocemos técnicas más fáciles para dejar el tabaco. Le damos apoyo amigable y consejos prácticos que sí funcionan.

Recibirá ayuda que se adapte a sus necesidades. Todos somos diferentes. El apoyo que le brindamos es personalizado para su situación.

La Línea para Dejar el Tabaco Quitline realmente funciona. Las personas que reciben ayuda de esta línea tienen el doble de probabilidades de dejar de usar tabaco para siempre.

Nuestra ayuda es gratis y confidencial

Todo es gratuitito. La llamada, el apoyo y la consejería son totalmente gratis.

Respetamos su privacidad. Las llamadas a Quitline, la línea para dejar de usar tabaco son confidenciales.



Comentarios de personas en Carolina del Norte que han recibido la ayuda

"Me han dado un gran apoyo. Estoy muy contenta de haber oído el número en la radio."

"Creo que es algo maravilloso. Estoy más motivado ahora para dejar el tabaco. Siempre hay alguien que me da apoyo en todas las áreas."

"¡Ustedes hacen un gran trabajo! Le he estado recomendando este programa a todos."

"Todas las personas con las que he hablado han sido maravillosas."

Visite nuestras herramientas para dejar de fumar en la página Web:

www.convierteteenunex.org

Subdivisión de Prevención y Control de Tabaco
División de Salud Pública de Carolina del Norte
1932 Mail Svc. Ctr., Raleigh, NC 27699-1932
www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhhs.gov
(sólo en inglés)

Phone: 919-707-5400

Fax: 919-870-4844



La Línea para Dejar de Usar Tabaco de Carolina del Norte

Fuma Mastica Masca Tabaco Déjelo

Usted puede dejarlo

Nosotros podemos ayudarle



1-800-QUIT-NOW

Línea para Dejar el Tabaco Quitline

1-800-784-8669

TTY 1-877-777-6534

(Para personas con problemas auditivos)

**Las 24 horas del día, los 7 días a la semana
Todas las llamadas son gratis y confidenciales**



¿Debe llamar a la línea para dejar el tabaco *Quitline*?

¿Está listo para dejar de fumar o masticar tabaco? Llámenos y le ayudaremos a hacer un plan para dejarlo.

¿Todavía *no está listo* para dejar el tabaco? Llámenos y le ayudaremos a que comience.

¿Ha tratado de dejar de usar tabaco y no le funcionó? Puede tomar más de un intento en dejar de usar tabaco para siempre. ¡No se desanime! Llámenos y le ayudaremos a que aprenda de su experiencia y a hacer un nuevo plan.

¿Está listo para dejarlo? Sabemos que es difícil al principio y si necesita ayuda para no usar tabaco, llámenos.

Llame a la línea para dejar el tabaco *Quitline*

Personas entrenadas para ayudarle a dejar el tabaco que hablan español, inglés y otros idiomas están disponibles.

Los entrenadores pueden contactarse con usted si así lo desea.

Línea telefónica de ayuda gratuita
1-800-784-8669.

Si tiene un impedimento auditivo
llame a TTY 1-877-777-6534.

Las 24 horas del día, los 7 días a la semana



¡Deje de usar tabaco y celébrelo!

Hable con un Entrenador Experto

Sabemos por lo que está pasando. Nosotros no regañamos ni damos sermones, sino que le ayudamos a que tenga más seguridad para dejar de fumar para siempre. Hay muchas maneras de hacerlo. Le ayudaremos a hacer un plan que funcione para usted, incluyendo:

- Ayudarle a identificar qué le hace que fume o mastique tabaco.
- Ayudarle a pensar en otras actividades en lugar de usar el tabaco.
- Hablar de lo que no le ha funcionado y otras cosas que puede tratar.
- Informarlo sobre medicamentos que pueden ayudarle a dejarlo.
- Referirlo a sitios Web útiles para que obtenga más información.

Obtenga más apoyo con la guía para dejar el tabaco

Le mandaremos una guía para que escoja lo que mejor funciona para usted.

Pida ayuda y planee sus recompensas

Dígales a su familia y amigos que planea dejar de fumar y pídeles que lo apoyen.