

Comentarios de residentes de NC QUE HAN USADO QUITLINENC

“¡Este programa me ha ayudado! He estado fumando desde que tenía 12 años. Nunca pensé que lo dejaría, pero lo hice!”

“Nadie es exigente; nadie juzga; no me hacen sentir mal. Es fácil hablar contigo y alentador.”

“No puedo expresar lo mucho que han significado todos en mi intento de dejar de fumar. Incluso tuve un desliz, pero los entrenadores me ayudaron a darme cuenta de que puede ser parte del proceso y no a castigarme a mí mismo, sino a aprender de ello. Y ahora recuerdo que, no importa por lo que esté pasando, no solo el cigarrillo NO lo mejorará, sino que en realidad lo empeorará.”

“Había sido escéptico en cuanto a llamar, pero luego escuché la historia de otra persona que dejó de fumar a través de su programa, y finalmente me decidí a llamar. Lamento no haber llamado antes.”

“Su equipo me ha ayudado mucho en mi recorrido, y no podría estar más contento! Puedo saborear y oler mi comida mejor que en años. Mi circulación ha mejorado enormemente, y me apetece salir a la calle y estar activo, sin preocuparme de quedarme sin aliento!”



QuitlineNC

ES 1-855-Déjelo-Ya • 1-855-335-3569

☎ 1-800-QUIT-NOW • 1-800-784-8669

🌐 www.quitlinenc.com

**24 horas al día /
7 días a la semana**

**QuitlineNC es gratis
y confidencial**



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES



Departamento de Salud y Servicios Humanos de
Carolina del Norte • División de Salud Pública •
Subdivisión de Prevención y Control del Tabaco

1932 Mail Service Center, Raleigh, NC 27699
Tel: 919-707-5400 • Fax: 919-870-4844
www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhhs.gov

NCDHHS es un empleador y proveedor
de igualdad de oportunidades. 2/21

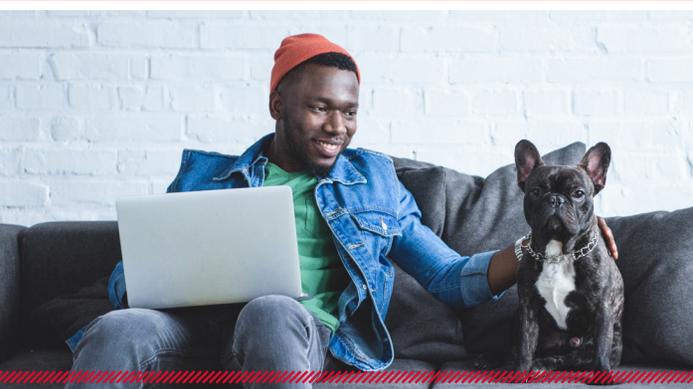
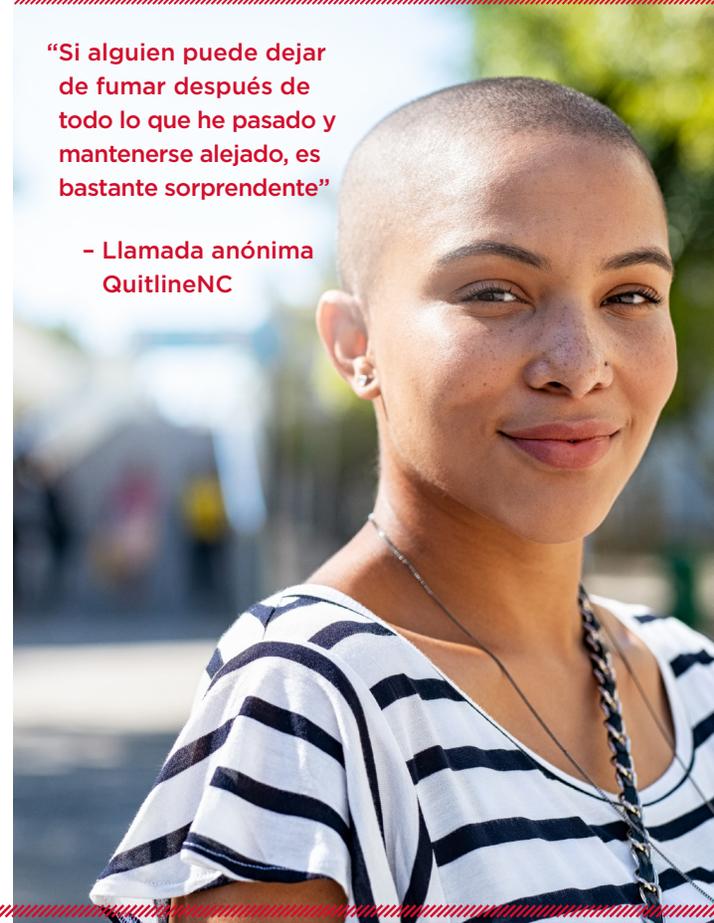
QuitlineNC

**Dejar el tabaco puede ayudar a tu
estado de ánimo y a tu ansiedad, tanto
si fumas, masticas, usas cigarrillos
electrónicos o lo colocas en tu boca.**

Puedes dejarlo. Podemos ayudar.

“Si alguien puede dejar
de fumar después de
todo lo que he pasado y
mantenerse alejado, es
bastante sorprendente”

- Llamada anónima
QuitlineNC



¿Debería llamar QuitlineNC?

Alguna vez ha tenido problemas con el estrés, la salud mental o el uso de sustancias? Eso le ha dificultado dejar el tabaco? Si es así, podemos ayudarlo a dejar de fumar para siempre.

¿Cómo puede afectar a mi salud mental dejar de fumar?

Mucha gente fuma, usa cigarrillos electrónicos o los mastica para lidiar con el estrés o la tristeza. Pero ¿sabía que el consumo de tabaco también provoca ansiedad y tristeza? Esto se debe a que cada vez que se deja de consumir tabaco, aunque sea por poco tiempo, el cuerpo experimenta la abstinencia de la nicotina, que es estresante. Los estudios demuestran que cuando se deja de fumar definitivamente, el estado de ánimo y la ansiedad mejoran a largo plazo.

Más beneficios para la salud mental al dejar de fumar:

- Experimentará menos estrés porque usted:
 - Tendrá mas dinero en su bolsillo,
 - Manejará más fácilmente las políticas de lugares libres de humo y tabaco en el trabajo, en viviendas de unidades múltiples y otros lugares a los que vaya;
 - Respirará mejor; y
 - Sentirá orgullo de su logro!
- Si está tratando de mantenerse libre de drogas o alcohol, dejar el tabaco hace más probable que lo consiga
- Es posible que pueda reducir su dosis de ciertos medicamentos para la salud mental

¿Cómo puede ayudar QuitlineNC?

Sabemos maneras para hacer más fácil dejar el tabaco. Le ofrecemos un apoyo amistoso y consejos prácticos.

Recibirá una ayuda que se adapta a sus necesidades. Todos somos diferentes. La ayuda que damos es personalizada para su situación. Es posible que pueda recibir parches, chicles o pastillas de nicotina sin costo alguno.

QuitlineNC funciona. Las personas que reciben ayuda de Quitline tienen más de tres veces la probabilidad de dejar de fumar definitivamente. Nuestros servicios son gratuitos, incluyendo la(s) llamada(s), el entrenamiento y la guía para dejar de fumar. Respetamos su privacidad. Todo los servicios de QuitlineNC son confidenciales.

Si tiene un trastorno de salud mental o de uso de sustancias que le dificulta dejar de fumar, comparta esa información cuando llame a QuitlineNC. Le pondremos en contacto con un Quit Coach que le ayudará a crear un plan para dejar de fumar sólo para usted.

Incluso si no está preparado para dejar de fumar, llámenos y lo ayudaremos a pensar en sus opciones.

¿No quiere llamar? Inscríbese en línea y únase al programa Web Coach si no quiere hablar con un Quit Coach. Puede recibir mensajes de texto útiles y apoyo a través del programa Web Coach o QuitlineNC.

¿Ha intentado dejar de fumar y no funcionó? Puede hacer falta más de un intento para dejar de fumar. No se desanime. Llámenos. Lo ayudaremos a aprender de su experiencia y a elaborar un nuevo plan para dejar de fumar.

¿Ya dejó de fumar? Sabemos que es difícil por un tiempo. Si necesita ayuda para mantenerse libre del Tabaco, estamos para ayudar.



Llama o regístrate en línea al QuitlineNC.

- Entrenadores formados para dejar el tabaco - Inglés, Español y traducción en más de 200 idiomas.
- Reciba llamadas de entrenamiento en los horarios que le resulten convenientes.
- Entrenador Web disponible para el apoyo en línea.
- Mensajes de texto disponibles para el apoyo para dejar de fumar.
- Puede ser elegible para parches, chicles o pastillas de nicotina sin costo.

Hable con un experto Quit Coach.

Sabemos por lo que estás pasando. No regañamos ni damos sermones. Lo ayudamos a sentirse más seguro en dejar de fumar. Hay diferentes maneras de dejar de fumar. Le ayudaremos a elaborar un plan para dejar de fumar que funcione para usted, incluyendo:

- Ayudarle a identificar lo que le provoca fumar, usar cigarrillos electrónicos, o masticar.
- Encontrar más recursos en su condado para ayudarle a dejar de fumar.
- Encontrar maneras para manejar situaciones difíciles, como cuando se siente estresado.
- Hable de lo que ha funcionado y lo que no, y de las cosas nuevas que podría tratar.
- Informarle sobre los medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.

Consumir
Tabaco-nicotina
va al cerebro

La ansiedad, la irritabilidad
o la tristeza causadas por la
abstinencia de nicotina se
alivian por un corto tiempo.

↑
*El Estrés y El Ciclo
del Tabaco*
↓

Se siente estresado,
irritado o triste por
la abstinencia de
nicotina, lo que le
hace desear el tabaco.

Una vez que haya
terminado de
usar tabaco, la
nicotina comienza
a desaparecer...

