

Comentarios de residentes de Carolina del Norte que han usado QuitlineNC.

“¡Este programa me ha ayudado! He fumado desde que tenía 12 años. ¡Nunca pensé que dejaría de fumar, pero lo he hecho!”

“Nadie pone presión; nadie critica; no me hacen sentir mal. Es fácil hablar contigo y eres alentador.”

“Había sido escéptico acerca de llamar, pero luego escuché la historia de otra persona sobre cómo dejar el tabaco a través del programa, y finalmente decidí llamar ... ¡Lamento no haber llamado antes!”

“¡Su equipo ha sido de gran ayuda en mi experiencia, y no podría estar más feliz! ¡Puedo saborear y oler mejor de lo que había podido en años! Mi circulación ha mejorado mucho, y realmente tengo ganas de salir y estar activo, isin la preocupación de quedarme sin aliento!”

“Dejé de fumar desde hace dos años. Si alguien puede mantenerse sin fumar después de todo lo que he pasado y seguir así sin fumar, eso es increíble.”



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

**QuitlineNC es gratis
y confidencial**



QuitlineNC.com • 1-800-QUIT-NOW
1-855-Déjelo-Ya



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**
Division of Public Health

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • División de Salud Pública • Oficina de Prevención y Control del Tabaco
1932 Mail Service Center, Raleigh, NC 27699
Teléfono: 919-707-5400 • Fax: 919-870-4844 • www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhhs.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. • 7/23

Muchas gracias al Departamento de Salud del Condado de Mecklenburg por traducir este folleto.



Fumar

Vapear

Mascar

Inmersión

(Colocas el tabaco en la boca)

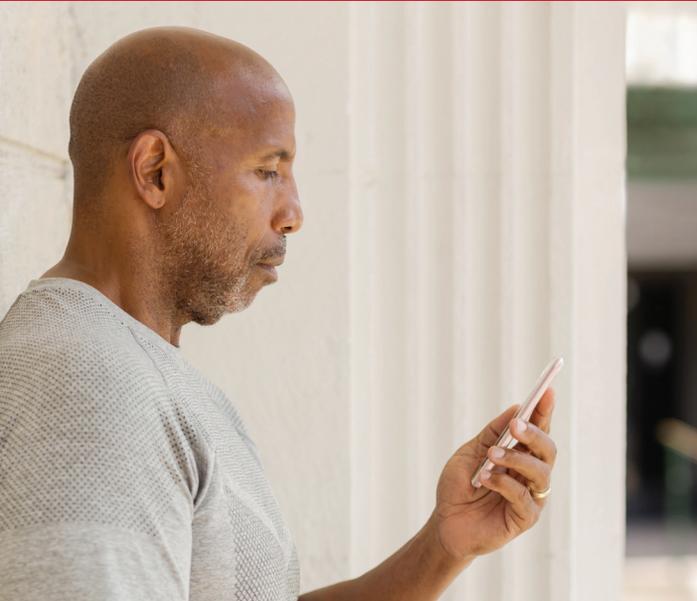
DEJAR EL TABACO



**PUEDES
DEJAR EL
TABACO.
NOSOTROS
PODEMOS
AYUDARTE.**

¿Debería llamar a QuitlineNC?

Si fumas, vapeas, o mascar tabaco, te podemos ayudar a dejarlo para siempre.



Conocemos formas para hacerlo más fácil. Nosotros te damos un apoyo amigable y consejos prácticos que realmente funcionan.

Obtendrás la ayuda que se ajuste a tus necesidades. Todas las personas son diferentes. La ayuda que nosotros damos es personalizada para tu situación. Puedes ser elegible para recibir parches, chicles, o pastillas de nicotina sin costo.

QuitlineNC realmente funciona. La gente que obtiene ayuda de QuitlineNC tiene más del doble de probabilidad de dejar el tabaco para siempre.

Nuestra ayuda es confidencial y no tiene costo para ti. Nuestros servicios son gratuitos, incluyendo asesoría y la guía para dejar el tabaco. Respetamos tu privacidad. Todas las comunicaciones con QuitlineNC son confidenciales.

¿Estás listo para dejar el tabaco?

Llama y te ayudaremos a hacer un plan.

¿No estás listo para dejar el tabaco?

Llama y te ayudaremos a comenzar.

¿No quieres llamar?

Inscríbete en línea si no quieres hablar con un entrenador capacitado para enseñar a dejar de fumar (Quit Coach). Puedes recibir apoyo con mensajes de texto y chat con tu Quit Coach.

¿Has intentado dejar el tabaco y no funcionó?

Puede tomar más de un intento dejar el tabaco para siempre. No te desanimes. Llámanos. Nosotros te ayudaremos a aprender de tu experiencia y hacer un nuevo plan para dejar el tabaco.

¿Ya has dejado el tabaco?

Sabemos que es difícil por un tiempo. Si necesitas alguna ayuda para mantenerte libre de tabaco, por favor llámanos.

Llama a QuitlineNC:

- Expertos capacitados para ayudarte a dejar el tabaco – disponibles en inglés, español y traducción para más de 200 idiomas.
- Recibirás llamadas de asesoramiento en horarios convenientes para ti.
- Mensajes de texto y chateo están disponibles como apoyo para dejar el tabaco
- Puedes ser elegible para parches de nicotina, chicles o pastillas para chupar sin costo.

Habla con un experto capacitado para dejar el tabaco.

Sabemos por lo que estás pasando. No regañamos ni damos sermones. Te ayudamos a sentirte más firme para dejar el tabaco para siempre. Hay diferentes formas de dejar el tabaco y te ayudaremos a hacer un plan para que puedas dejarlo que funcione para ti e incluye:

- Ayudarte a identificar qué factores causan que te provoque fumar, vapear, o mascar tabaco.
- Encontrar maneras de manejar situaciones difíciles, como cuando te sientes estresado.
- Hablar sobre lo que no ha funcionado y sobre las cosas nuevas que podrías intentar.
- Informarte sobre medicamentos que pueden ayudarte a dejar el tabaco.
- Encontrar en tu condado más recursos para ayudarte a dejar el tabaco.



¡DEJA EL TABACO Y CELEBRALO!