

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 eres 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!”



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

**QuitlineNC es gratis
y confidencial**


QuitlineNC
Text, talk or type. Quit your way.

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 •
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. 7/23

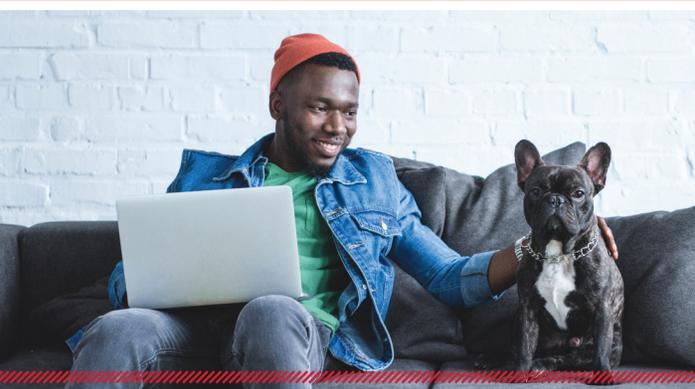

QuitlineNC

**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 (inmersión).**

Puedes dejarlo. Podemos ayudar.

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

- Llamada anónima
QuitlineNC



¿Debería llamar QuitlineNC?

¿Alguna vez has tenido problemas con el estrés, la salud mental o el uso de sustancias? (Eso le ha dificultado dejar el tabaco) ¿Te ha resultado difícil dejar el tabaco? Si es así, podemos ayudarte 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 ¿sabías 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:

- Experimentarás menos estrés porque :
 - Tendrás más dinero en tu bolsillo,
 - Manejarás 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 vayas;
 - Respirarás mejor; y
 - Sentirás orgullo de tu logro!
- Si estás tratando de mantenerte libre de drogas o alcohol, dejar el tabaco hace más probable que lo consigas
- Es posible que puedas reducir la dosis de ciertos medicamentos para la salud mental

¿Cómo puede ayudar QuitlineNC?

Sabemos maneras para hacer más fácil dejar el tabaco. Te ofrecemos un apoyo amistoso y consejos prácticos. Recibirás una ayuda que se adapta a tus necesidades.

Todos somos diferentes. La ayuda que damos es personalizada para tu situación. Es posible que puedas recibir parches, chicles o pastillas para chupar 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 el entrenamiento y la guía para dejar de fumar. Respetamos tu privacidad. Todos los servicios de QuitlineNC son confidenciales.

Si tienes un trastorno de salud mental o de uso de sustancias que te dificulta dejar de fumar, comparte esa información cuando llames a QuitlineNC. Te pondremos en contacto con un Quit Coach que te ayudará a crear un plan para dejar de fumar personalizado.

Incluso si no estás preparado para dejar de fumar, llámanos y te ayudaremos a pensar en tus opciones.

¿No quieres llamar? Inscríbete en línea y únete al programa Web Coach si no quieres hablar con un Quit Coach. Puedes recibir mensajes de texto y chat.

¿Has intentado dejar de fumar y no funcionó? Puede hacer falta más de un intento para dejar de fumar. No te desanimes. Llámanos. Te ayudaremos a aprender de tu experiencia y a elaborar un nuevo plan para dejar de fumar.

¿Ya dejaste de fumar? Sabemos que es difícil por un tiempo. Si necesitas ayuda para mantenerte libre del tabaco, estamos para ayudarte.



Llama o regístrate en línea al QuitlineNC.

- Entrenadores capacitados para enseñar a dejar el tabaco - Inglés, Español y traducción en más de 200 idiomas.
- Recibe llamadas de entrenamiento en los horarios que convenientes para ti.
- Mensajes de texto y chateo disponibles para el apoyo para dejar de fumar.
- Puedes ser elegible para parches de nicotina, chicles o pastillas para chupar sin costo.

Habla con un experto Quit Coach.

Sabemos por lo que estás pasando. No regañamos ni damos sermones. Te ayudamos a sentirte más firme en dejar de fumar para siempre. Hay diferentes maneras de dejar de fumar. Te ayudaremos a elaborar un plan para dejar de fumar que funcione para ti, incluyendo:

- Ayudarte a identificar lo que te provoca fumar, usar cigarrillos electrónicos, o masticar.
- Encontrar maneras para manejar situaciones difíciles, como cuando te sientes estresado.
- Habla de lo que ha funcionado y lo que no, y de las cosas nuevas que podrías tratar.
- Informarte sobre los medicamentos que pueden ayudarte a dejar de fumar.
- Encontrar más recursos en tu condado para ayudarte 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.



Te sientes estresado, irritado o triste por la abstinencia de nicotina, lo que te hace desear el tabaco.

Una vez que hayas terminado de usar tabaco, la nicotina comienza a dejar de hacer efecto...

