

**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](http://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](http://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.