

## 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 gratuito.** 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

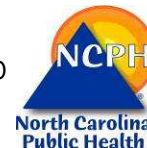
- *“Me han dado un gran apoyo. Estoy muy contenta de haber oído el número en la radio”.*
- *“Creo que es algo maravilloso. Estoy más motivado ahora para dejar el tabaco. Siempre hay alguien que me da apoyo en todas las áreas”.*
- *“¡Ustedes hacen un gran trabajo! Le he estado recomendando este programa 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 Service Center  
Raleigh, North Carolina 27699-1932  
[www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhhs.gov](http://www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhhs.gov)  
(sólo en inglés)



Teléfono: 919-707-5400  
Fax: 919-870-4844



N.C. DHHS es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades de empleo y prestación de servicios.

Actualizado 1/7/09

## 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)**

**8:00 a.m.— 3:00 a.m., 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.
- 8 a.m.—3 a.m., los 7 días de la semana.



## 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 pídales que lo apoyen.

**¡Deje de usar tabaco y celébrelo!**