

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 haces 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
gananas 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.”



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 •
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. • 2/21

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

QuitlineNC

**Fumar
Vapear
Mascar**

DEJAR EL TABACO



**USTED
PUEDE
DEJAR EL
TABACO.
NOSOTROS
PODEMOS
AYUDARLE.**

¿Debería llamar a QuitlineNC?

Si fuma, vapea, o masca tabaco, le podemos ayudar a dejarlo para siempre.



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

Obtendrá la ayuda que se ajuste a sus necesidades. Todas las personas son diferentes. La ayuda que nosotros damos es personalizada para su situación. Usted puede 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 usted. Nuestros servicios son gratuitos, incluyendo la(s) llamada(s), asesoría, y la guía para dejar el tabaco. Respetamos su privacidad. Las llamadas a QuitlineNC son confidenciales.

¿Está listo para dejar el tabaco?

Llame y le ayudaremos a hacer un plan.

¿No está listo para dejar el tabaco?

Llame y le ayudaremos a comenzar.

¿No quiere llamar?

Inscríbase en línea y únase al programa de asesoría Web Coach si no quiere hablar con un experto capacitado para dejar de fumar. Usted puede recibir mensajes de texto útiles y apoyo a través del programa Web Coach o QuitlineNC.

¿Ha intentado dejar el tabaco y no funcionó?

Puede tomar más de un intento dejar el tabaco para siempre. No se desanime. Llámenos. Nosotros le ayudaremos a aprender de su experiencia y hacer un nuevo plan para dejar el tabaco.

¿Ya ha dejado el tabaco?

Sabemos que es difícil por un tiempo. Si necesita alguna ayuda para mantenerse libre de tabaco, por favor llámenos.

Llame a QuitlineNC:

- Expertos capacitados para ayudarle a dejar el tabaco – disponible en inglés, español y traducción para más de 200 idiomas.
- Recibirá llamadas de asesoramiento en horarios convenientes para usted.
- El programa Web Coach está disponible para dar apoyo en línea
- Mensajes de texto están disponibles como apoyo para dejar el tabaco
- Usted puede ser elegible para parches de nicotina, goma de mascar o pastillas de nicotina sin costo.

Hable con un experto capacitado para dejar el tabaco. Sabemos por lo que está pasando. No lo agobiamos ni lo sermoneamos. Le ayudamos a sentirse más firme para dejar el tabaco para siempre. Hay diferentes formas de dejar el tabaco y le ayudaremos a hacer un plan para que pueda dejarlo que funcione para usted, que incluye:

- Ayudarle a identificar qué factores causan que le provoque fumar, vapear, o mascar tabaco.
- Encontrar maneras de manejar situaciones difíciles, como cuando se siente estresado.
- Hablar sobre lo que no ha funcionado y sobre las cosas nuevas que podría intentar.
- Informarle sobre medicamentos que pueden ayudarle a dejar el tabaco.
- Encontrar más recursos para ayudarle a dejar el tabaco en su condado.



¡DEJE EL TABACO Y CELEBRE!