



¿Qué es QuitlineNC?

QuitlineNC es ayuda gratuita para las personas en Carolina del Norte que desean dejar de consumir todo tipo de tabaco.

Llame al 1-800-QUIT- NOW (1-800-784-8669), envíe un mensaje de texto A 200-400 o visite www.quitlinenc.com para obtener más información o para obtener ayuda para dejar el tabaco.

¿Cómo funciona QuitlineNC?

Cuando se registra en QuitlineNC, hablará con un coach experto en dejar de fumar. Sabemos por lo que está pasando. No regañamos ni damos sermoneo. La ayudamos a sentirse más segura en dejar de fumar para siempre. Hay diferentes formas de dejarlo.

Los entrenadores capacitados para dejar de fumar la ayudan a planificar para dejar de fumar y le brindan habilidades para ayudarla a dejar de fumar.

Las llamadas de coaching tardan entre 15 y 20 minutos. Los entrenadores para dejar de fumar le llamarán en horarios que sean convenientes para usted durante su embarazo e incluso después de que nazca su bebé!

QuitlineNC Quit Coaches le ayudarán a:

- Fijar una fecha para dejar de fumar.
- Aprender a hablar con su médico sobre los medicamentos.
- Eliminar el tabaco de su casa y su coche.
- Aprender habilidades para ayudar con los impulsos de consumir tabaco.
- Crear un sistema de apoyo que le ayude a dejar de fumar y a seguir dejándolo después de que llegue su bebé.

Recibirá materiales gratuitos por correo con consejos y trucos para dejar de fumar y acceso a Web Coach y Text2Quit!



24 horas al día / 7 días a la semana
QuitlineNC es gratuito y confidencial.



QuitlineNC.com • 1-800-QUIT-NOW



DEPARTAMENTO DE
**SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE**
División de Salud Pública

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. 2/2026



Dejar el
tabaco es
una de las
mejores
cosas que
puede hacer
para usted y
su bebé.



Puede dejar el hábito.
Podemos ayudarla.



¿Porqué dejar de fumar ahora? ¡Nunca es demasiado tarde para dejar el tabaco!

Dejar el tabaco durante el embarazo ayudará a su bebé al:



Promover un desarrollo del cerebro más saludable



Reducir el riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés)



Reducir el riesgo del bebé nacer demasiado pequeño o prematuro



Reducir el riesgo de tos, resfriados e infecciones del oído



Reducir el riesgo de asma



Reducir el riesgo de cáncer, diabetes y enfermedades cardíacas cuando su bebé crezca

Ayuda para sobrellevar el estrés

Muchas personas fuman, vapean o usan el tabaco de inmersión para lidiar con el estrés o la tristeza. Pero ¿sabía que el consumo de tabaco también causa ansiedad y tristeza? Esto se debe a que cada vez que no consume tabaco, incluso por un corto tiempo, su cuerpo experimenta síntomas de abstinencia de nicotina, lo cual es estresante. Los estudios demuestran que cuando deja de fumar para siempre, su estado de ánimo y ansiedad mejoran a largo plazo. Los entrenadores para dejar de fumar pueden ayudarla a encontrar formas de manejar situaciones difíciles, como cuando se sienta estresado.



Web Coach

Web Coach es una ayuda en línea gratuita con más de 25,000 miembros activos. Con Web Coach puede:

- Prepararse para dejar de fumar con actividades en línea,
- Ver videos
- Hacer un seguimiento de su progreso para dejar de fumar, y
- Hablar con otras personas como usted que están tratando de dejar de fumar o que lo han hecho.



Text2Quit

Text2Quit envía mensajes de texto a su teléfono. Los mensajes son personalizados para usted y su fecha para dejar de fumar e incluyen:

- Recordatorios de llamadas de coaching,
- Consejos y juegos para ayudar con los impulsos,
- Seguimiento por el móvil de su consumo de tabaco o sus impulsos, y
- El dinero que está ahorrando.

“Lo he dejado por dos años. Si alguien puede dejar de fumar después de todo lo que he pasado y mantenerme dejándolo, es bastante increíble.”

- Participante anónimo
de QuitlineNC

Cómo registrarse

Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o envíe un mensaje de texto READY al 200-400 o visite el sitio web: www.quitlinenc.com

¡Puede registrarse por teléfono, mensaje de texto o en línea las 24 horas del día, los siete días de la semana!

Lo que puede esperar

Cuando se inscriba en QuitlineNC, responderá preguntas sobre usted mismo, su consumo de tabaco y qué tan lista está para dejar de fumar.

Registrarse tarda unos 15 a 20 minutos por teléfono. Despues de registrarse, un entrenador capacitado para dejar de fumar hablará con usted.