



### ¿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](http://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](http://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](http://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 consuma 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](http://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. Después de registrarse, un entrenador  
capacitado para dejar de fumar hablará con usted.