

# 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 ganas de salir y estar activo, sin 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.”



24 horas al día / 7 días a la semana

QuitlineNC es gratis 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 • 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](http://www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhhs.gov)  
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. • 1/2026

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



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?**

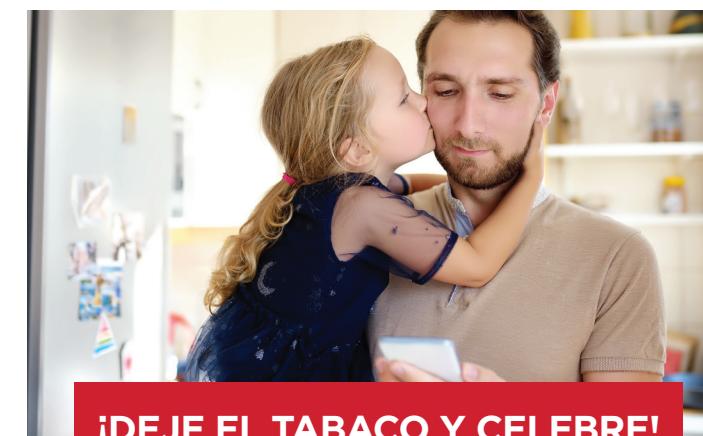
Sabemos que es difícil por un tiempo. Si necesita alguna ayuda para mantenerse libre de tabaco, por favor llámenos.

## **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!**