Sin importar si fuma o masca tabaco, podemos ayudarlo a dejarlo para siempre.

- **Conocemos maneras de hacerlo más fácil.** Le damos apoyo y consejos prácticos que realmente funcionan.
- **Usted recibirá ayuda que se adecue a sus necesidades.** Todos somos diferentes. La ayuda que brindamos es personalizada según su situación.
- **La Quit Line realmente funciona.** La gente que recibe ayuda de la Quit Line (línea para dejar de fumar) tiene el doble de probabilidades de dejar para siempre.

Nuestra ayuda es gratuita y confidencial

- **Todo es gratis.** La llamada es gratuita, nuestra ayuda es gratuita, y la guía para dejar de fumar es gratuita. La Quit Line está dirigida por el estado y es financiada por los impuestos al tabaco estatales.
- **Respetamos su privacidad.** Las llamadas a la Quit Line son confidenciales.

9 de cada 10

personas que llaman recomendarían la Quit Line a un amigo.

Muchas gracias por su ayuda y por lo que está haciendo por mí y por mis hijos.

— KM, Bend

Esto era justo lo que yo necesitaba.

— JH, LaGrande

Mi médico dice que son un programa de vanguardia.

— SM, Portland

¡Ustedes son maravillosos!

— GG, Salem

Dos de mis amigos quieren su número. ¡Estaban seguros de que no podría dejarlo!

— JB, Grants Pass

Visite nuestro sitio Web:
http://oregon.gov/DHS/ph/tobacco/oregonquitline.shtml#espanol.

Otros formatos: Si usted tiene una discapacidad y necesita esta información en otro formato, llame al **971-673-0984.**

DHS
El Departmento de Servicios Humanos de Oregon

Programa de Educación y Prevención del Tabaco

¿Quiere algo de ayuda gratuita para dejar de fumar o mascar tabaco?

¡Llámenos!

Podemos hacer que para usted sea más sencillo dejar el tabaco para siempre.

Línea para dejar el tabaco de Oregón (Tobacco Quit Line)

1-877-2NO-FUME
1-877-266-3863

WW Photography

¿Debe **usted** llamar a la Quit Line?

- **¿Está listo para dejar el tabaco?** Llame y lo ayudaremos a armar su plan para dejar de fumar.
- **¿No está del todo listo para dejarlo?** Llame y lo ayudaremos a prepararse.
- **¿Intentó dejar de fumar y no funcionó?** Puede llevar más de un intento dejar para siempre. No se desanime. Llámenos. Lo ayudaremos a armar un nuevo plan para dejar de fumar.
- **¿Ya dejó de fumar?** Sabemos que por un tiempo es difícil. Si necesita ayuda para seguir sin fumar, llámenos.

1 Llame a la Quit Line

Números de la Quit Line

Llame a estos números gratuitos desde cualquier lugar de Oregón.

1-877-2NO-FUME
1-877-266-3863 (español)
1-800-784-8669 (inglés)
1-877-777-6534 (TTY número para personas con discapacidad auditiva)

o regístrese en línea en:
www.quitnow.net/oregon/

Horario de la Quit Line

5 am a 12 am todos los días

2 Hable con un entrenador experto para dejar de fumar

Sabemos por lo que usted está pasando. No lo molestamos ni le damos sermones. Lo ayudamos a sentirse más seguro para dejar para siempre.

Existen muchas maneras diferentes de dejar. Lo ayudaremos a armar un plan para dejar de fumar que funcione para usted.

- Le daremos consejos sobre qué hacer cuando tiene deseos de fumar o mascar tabaco.
- Hablaremos sobre los momentos y situaciones en las que usted, por lo general, fuma o masca tabaco, y sobre las maneras para cambiar estas rutinas cuando deje de fumar.
- Si ha intentado dejar, hablaremos sobre lo que no funcionó y sobre cosas nuevas que usted podría probar.
- Le contaremos sobre medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.

3 Consiga más ayuda en su guía para dejar de fumar

- Le enviaremos una **Guía para dejar de fumar** seleccionada especialmente para usted.

4 Pida apoyo y planifique sus recompensas

- Cuénteles a sus familiares acerca de su plan para dejar de fumar y pídales apoyo.
- ¡Planifique recompensas para usted mismo!

Deje y celebre

¡Ahorre dinero!

¡Disfrute de una mejor salud!

¡Siéntase bien con usted mismo!

5 Si alguna vez necesita más ayuda, vuelva a llamarnos.