

La Línea Telefónica de Kentucky para Dejar el Tabaco es un servicio telefónico GRATUITO que ayuda a los residentes de Kentucky a dejar de fumar y a dejar de consumir productos de tabaco.



Muchas personas que consumen tabaco quieren dejarlo. Al llamar a la línea de Kentucky para Dejar el Tabaco, usted ha dado un paso más para liberarse del tabaco.

¿QUIÉN PUEDE LLAMAR?

Los residentes de Kentucky que quieren dejar de consumir tabaco O que están preocupados porque un miembro de la familia o amigo consume tabaco.

¿CUÁNDO PUEDO LLAMAR?

Los residentes de Kentucky pueden llamar al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) de 8 a.m. a 1 a.m. horario del este (EST) de lunes a domingo. También hay disponible las 24 horas del día un mensaje grabado con información para dejar de fumar cuando llama fuera de las horas mencionadas arriba.

¿QUÉ PASA CUANDO LLAMO?

Cuando usted llama a la Línea Telefónica de Kentucky para Dejar el Tabaco, usted recibirá GRATUITAMENTE:

- Apoyo y consejos de un especialista con experiencia en cómo dejar el tabaco
- Un programa individualizado para dejar el tabaco con materiales de auto ayuda
- La información más reciente acerca de los medicamentos que le pueden ayudar a dejar el tabaco

¿ESTO FUNCIONA? SÍ

Las personas que llaman a la línea telefónica para dejar el tabaco tienen más probabilidades de éxito que aquellos que intentan dejarlo por sí solos.

TRES BUENAS RAZONES PARA DEJAR EL TABACO:

- Su familia – Viva una vida más saludable, prolongada y vea crecer a su familia.
- Su salud – El consumo de tabaco causa cáncer, enfermedades del corazón, bronquitis crónica, enfisema y ataques de asma – por nombrar sólo unos pocos de los riesgos para la salud del consumo del tabaco.
- El costo – El fumador promedio gasta de \$500 a \$3,000 al año en cigarrillos. El consumo de tabaco es costoso para su salud y para su bolsillo.

POR FAVOR LLAME:

- Si usted fuma y quiere dejar de fumar
- Si usted consume tabaco de mascar y quiere dejarlo
- Si usted está embarazada, consume tabaco y quiere dejarlo
- Si usted quiere ayudar a alguien que aprecia, para que deje de consumir tabaco

Todos los servicios están disponibles en inglés y en español con consejeros para dejar de fumar. El servicio de traducción para otros idiomas está disponible, gratuitamente, a través de un servicio de traducción en el momento de su llamada. Para la comunidad de sordos y de personas con problemas auditivos TTY: 888-229-2181