

Ahora, cualquier persona en cualquier lugar de Wisconsin puede recibir ayuda para dejar de usar el tabaco.

¿Quiere dejar de fumar? Nosotros podemos ayudarle.

Dejar de fumar es difícil. Usted puede haber tratado 2, 3, 4 o más veces sin tener éxito. Cuando usted vuelve a fumar, se siente que ha fallado; pero cada intento de dejar de fumar lo acerca al éxito.

Si usted fuma, usted *puede* dejar de fumar. Y nosotros podemos ayudarle. La Línea Telefónica de Wisconsin para Dejar de usar el Tabaco ofrece:

- Información gratis sobre cómo dejar de fumar.
- Orientación práctica por teléfono, de persona a persona, sobre como reforzar sus posibilidades de tener éxito en dejar de usar tabaco.
- Canalización a programas y servicios locales para dejar de fumar.

La Línea Telefónica de Wisconsin para Dejar de Usar el Tabaco ofrece ayuda para:

- Personas que fuman cigarrros o cigarrillos
- Personas que fuman puros
- Personas que no fuman pero usan tabaco
- Amigos
- Familiares
- Proveedores de Salud

Cómo funciona la Línea Telefónica para Dejar el Tabaco.

Cuando usted llama a la Línea para Dejar el Tabaco, usted hablará con un especialista entrenado en dejar de fumar. El personal de la Línea para Dejar el Tabaco está especializado en terminar con el uso de tabaco y ha ayudado a cientos de personas a lograrlo.

Si usted está listo para dejar el tabaco, usted junto con el especialista en cesación pueden hacer un plan personalizado para dejarlo, el cual incluye una sesión útil de orientación y un estuche con las cosas necesarias. También, usted podría ser canalizado con su doctor, para que le recete medicinas para dejar de fumar, o a un programa de apoyo para dejar de fumar en su localidad.

O, usted podría querer que los especialistas de la Línea para Dejar el Tabaco trabajen en conjunto con usted, poniéndose en contacto con usted durante su intento para dejar el tabaco. Si es así, usted y los especialistas se pondrán de acuerdo en un horario conveniente para hacer esas llamadas.

Si usted no está listo para dejar el tabaco, el personal de la Línea para Dejar el Tabaco le ayudará a descubrir cuales son los próximos pasos a tomar-incluyendo recibir información por correo con la lista de recursos existentes en su comunidad.

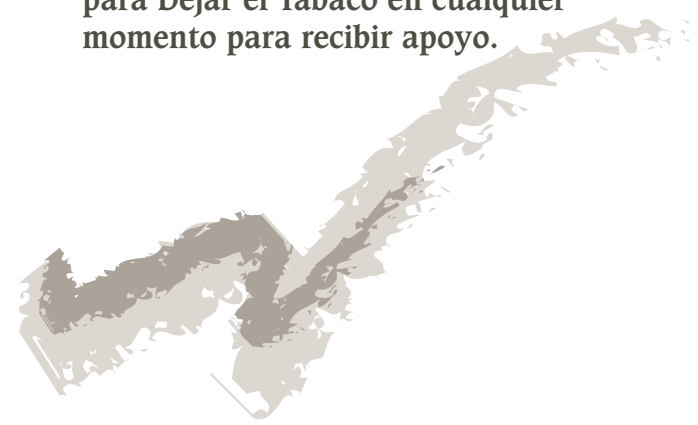
La Línea de Wisconsin para Dejar el Tabaco ofrece consejos útiles . . .

Esto significa saber cómo:

- Planear su intento de dejar de usar el tabaco para mejorar sus posibilidades de tener éxito.
- Controlar las ansias.
- Encontrar cosas que usted pueda hacer con sus manos.
- Encontrar la forma de cambiar el patrón de conducta que le recuerde de fumar.
- Evitar subir de peso.

El especialista en cesación de la Línea para Dejar el Tabaco, también ofrece apoyo cuando llegan los tiempos más difíciles y usted pueda sentirse tentado a recaer.

Usted puede llamar a la Línea Telefónica para Dejar el Tabaco en cualquier momento para recibir apoyo.





Horario de la Línea para Dejar el Tabaco:

De Lunes a

Jueves: 9:00 A.M. - 8:00 P.M.

Viernes: 9:00 A.M. - 5:00 P.M.

Sábado: 9:00 A.M. - 1:00 P.M.

Si usted llama en otro horario, sólo deje un mensaje y nosotros le llamaremos dentro de un día hábil.

Números de Lada Gratis de la Línea para Dejar el Tabaco

1-877-270-7867

En Español


1-877-2NO-FUME

(1-877-266-3863)

TTY

1-877-777-6534

Tenemos disponibles intérpretes para otros idiomas aparte de español.



Los servicios de la Línea Telefónica de Wisconsin para Dejar de Usar el Tabaco son proporcionados por



El Centro de Investigación e Intervención de la Escuela de Medicina de la Universidad de Wisconsin

1930 Monroe St. Suite 200
Madison, WI 53711-2027
608-262-8673 • www.ctri.wisc.edu

Con financiamiento proporcionado por el Consejo de Control de Tabaco en Wisconsin



Translated by Dane County Public Health



Línea Telefónica de Wisconsin

para Dejar de Usar el Tabaco

1-788-2NO-FUME



Quando usted está listo para dejarlo...

nosotros estamos listos para ayudarle.