



# Guía de Servicios de Ayuda para Dejar el Tabaco

¿Listo para dejar de fumar? Hay muchas maneras.  
¡Usted no está solo!



## Teléfono / Texto



**QuitlineNC:** ofrece servicios gratis para suspender el uso de tabaco a cualquier residente de Carolina del Norte que necesite ayuda para dejar de usar tabaco. Los consejos para dejar de fumar están disponibles en diversas formas (teléfono o web) y pueden utilizarse ambos a la vez o por separado para ayudar a cualquier consumidor de tabaco a abandonar el hábito.

- **Sitio Web:** [www.QuitlineNC.org](http://www.QuitlineNC.org) (sitio en inglés)
- **Teléfono:** 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- **Precio:** Gratis
- **Idiomas:** inglés y español; Para servicios de interpretación en otros idiomas: Presione 1 para inglés y luego pida un intérprete en su idioma.
- **Características:**
  - Consejero especializado en dejar el tabaco
  - Para adultos y jóvenes (no se requiere permiso parental)
  - Disponible 24/7 (cada día y a cualquier hora)
  - "Call me now" Ingrese su número telefónico en línea y QuitlineNC le hará la primera llamada
  - Web coach: Platique en línea con un consejero 24 horas al día/7 días a la semana (24/7)

**SmokeFreeTXT:** Un servicio móvil diseñado para jóvenes en los Estados Unidos. SmokefreeTXT fue creado para proveer apoyo, consejos e ideas cada día y a cualquier hora para ayudar a los fumadores a dejar de fumar de una vez por todas.

- **Sitio Web:** [espanol.smokefree.gov/smokefreeEspanolTXT.aspx](http://espanol.smokefree.gov/smokefreeEspanolTXT.aspx)
- **Teléfono:** Envíe la palabra QUIT al número 47848 (I QUIT) desde su teléfono celular
- **Precio:** Gratis
- **Idiomas:** inglés y español
- **Características:**
  - Apoyo diario
  - Ayuda extra cuando uno tiene muchas ganas de fumar, necesita ánimo o ha tenido un desliz.
  - Disponible para adolescentes de 13 años y mayores sin permiso de sus padres.



smokefree.gov

# En Línea



**ASPIRE (una experiencia interactiva para la prevención del tabaquismo):** Un programa web multimedia desarrollado para adolescentes. ASPIRE utiliza animación, vídeo y actividades interactivas para comunicar hechos sobre fumar y el consumo de tabaco y ofrece aptitudes para adoptar un estilo de vida sin tabaco.

- **Sitio Web:** <http://www.mdanderson.org/patient-and-cancer-information/care-centers-and-clinics/specialty-and-treatment-centers/cancer-prevention/aspire/index.html>
- **Precio:** Gratis
- **Idiomas:** inglés y español
- **Características:** cinco módulos educativos, animación, videos y juegos

**BecomeAnEx:** Un programa web para adultos basado en investigaciones y consejos prácticos de ex fumadores. No es sólo acerca de dejar de fumar sino acerca de aprender a volver a vivir sin cigarrillos.

- **Sitio Web:** [es.becomeanex.org](http://es.becomeanex.org)
- **Precio:** Gratis
- **Idiomas:** inglés y español
- **Características:** App para el iPhone, apoyo comunitario en línea, plan de ex gratis para ayudarle a dejar de fumar

**QuitNet:** Un programa completo para dejar el tabaco que incluye consejos, terapia conductual de cese, medicamentos y apoyo social.

- **Sitio Web:** [www.quitnet.com/library/spanish\\_index.jtml](http://www.quitnet.com/library/spanish_index.jtml)
- **Precio:** suscripción básica gratis, Membresía superior: \$39.99 por tres meses, \$99.95 por un año
- **Idiomas:** inglés y español
- **Características:** Herramientas personales para dejar el tabaco, soporte de la medicación y apoyo comunitario en línea

# En Persona



## Clínica Ambulatoria de Medicina Familiar de UNC (UNC Family Medicine)

**Programa de UNC para la dependencia a la nicotina:** Ofrece servicios de atención ambulatoria para dejar el tabaco a cualquier persona que fuma o usa tabaco.

- **Sitio Web:** [www.ndp.unc.edu](http://www.ndp.unc.edu) (sitio Web en inglés)
- **Teléfono:** Para sacar cita, llame al (919) 966-0211 (solicite asistencia de intérprete)
- **Precio:** Con seguro puede haber un copago por la primera visita. Sin seguro, cobran unos \$76 por la primera visita. Todas las visitas de seguimiento son gratis.
- **Características:**
  - Especialistas capacitados en tratamiento del tabaquismo trabajan con usted para evaluar, planificar y efectuar un seguimiento.
  - No es necesario haber sido previamente paciente de Medicina Familiar de UNC (UNC Family Medicine)
  - Grupo de apoyo continuo
- **Idiomas:** Se ofrece en inglés y español, con servicios de interpretación ofrecidos en otros idiomas

### Empleados de UNC Health Care y sus familias

**Tobacco Free Tarheels** es un programa para dejar el tabaco destinado a empleados de UNC Health Care y sus familias a través del Centro de Medicina Familiar de UNC (UNC Family Medicine).

- **Teléfono:** (984) 974-8455 (inglés)
- **Email:** [tobaccofreetarheels@unc.edu](mailto:tobaccofreetarheels@unc.edu)
- **Precio:** Gratis
- **Características:**
  - Plan de tratamiento
  - Medicación
  - 8 sesiones
- **Idiomas:** inglés

### Empleados del Municipio de Chapel Hill

**Chapel Hill Wellness@Work** es un programa de bienestar integral para los empleados del Municipio de Chapel Hill que ofrece un plan de tratamiento individual para los fumadores. El programa es una colaboración entre el Departamento de Medicina Familiar de la Facultad de medicina de UNC y el Municipio de Chapel Hill.

- **Sitio Web:** [www.uncwellnessatwork.org](http://www.uncwellnessatwork.org) (inglés)
- **Teléfono:** (984) 974-8455 (inglés)
- **Características:**
  - Plan de tratamiento individual, Medicación, 8 sesiones
- **Precio:** Gratis para los empleados que participan en el plan de salud Blue Cross Blue Shield
- **Idiomas:** inglés

# Más Recursos



- **Sitio Web en español de CDC Tobacco:** [www.cdc.gov/spanish/prevencion/tabaquismo.html](http://www.cdc.gov/spanish/prevencion/tabaquismo.html)
- **Medline Plus en español:** [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001992.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001992.htm)
- **SmokeFree Español del Instituto Nacional del Cáncer:** [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov)
- **smokefree.gov del Instituto Nacional del Cáncer:** [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) (inglés)
- **SmokeFree para Mujeres:** [women.smokefree.gov](http://women.smokefree.gov) (inglés)
- **SmokeFree para Adolescentes:** [teens.smokefree.gov](http://teens.smokefree.gov) (inglés)
- **You Quit, Two Quit: Información acerca del fumar durante el embarazo y cómo dejar de fumar para el bien de su salud y la de su bebé** [www.youquittwoquit.com](http://www.youquittwoquit.com) (inglés)
- **Red Nacional Latina del Control del Tabaco (NLTCN)** [latinotobaccocontrol.org](http://latinotobaccocontrol.org) (inglés)
- **Red Nacional LGBT del Control del Tabaco:** [www.lgbttobacco.org](http://www.lgbttobacco.org) (inglés)

**Para mayor información sobre servicios locales  
contacte con el Departamento de Salud del Condado de Orange:**

**Sitio Web:** [orangecountync.gov/health/espanol.asp](http://orangecountync.gov/health/espanol.asp)

**Teléfono:** 919-245-2480 o 919-644-3350 (línea de mensajes en español)

**Correo electrónico:** [smokefreeoc@orangecountync.gov](mailto:smokefreeoc@orangecountync.gov)