



# Ayuda gratuita para dejar el tabaco

con herramientas adicionales de Quit Now Kentucky si tiene depresión, ansiedad u otro trastorno de salud conductual

- 1 Regístrese gratis en [QuitNowKentucky.org](http://QuitNowKentucky.org) o llame al 1-855-DÉJELO-YA 24 horas al día, siete días de la semana.
- 2 Programe su primera llamada gratis con un asesor en el horario que mejor le acomode.
- 3 Reciba un paquete de bienvenida gratis por correo con consejos para ayudarlo a planificar cómo dejar de fumar y combatir los antojos.
- 4 Reciba medicamentos para dejar de fumar, como goma de mascar, parches o pastillas, que le llegarán directamente a su casa (con el consentimiento del proveedor).
- 5 Disfrute de ocho llamadas de asesoramiento gratuitas y sin prejuicios para aprender cómo dejar de fumar y mantenerse sin fumar.



Envíe un texto diciendo  
**QUITNOW a 333888**

# Ayuda para dejar el tabaco

## Preguntas frecuentes sobre 1-855-DÉJELO-YA



### ¿Qué es Quit Now Kentucky?

Quit Now Kentucky es una línea telefónica que ayuda a las personas que viven en Kentucky a dejar el tabaco. ¡Es un número gratuito al que puede llamar para obtener ayuda para dejar de fumar, vapear o usar otros tipos de productos de tabaco!

### ¿Qué puedo esperar cuando llame?

Recibirá apoyo y asesoramiento gratuitos de un asesor para dejar de fumar, un profesional con experiencia que está capacitado para ayudar a las personas a dejar el tabaco. Su asesor para dejar de fumar puede preguntarle sobre su consumo de tabaco, motivación para dejar de fumar y/o experiencias previas al tratar de dejar de fumar. ¡Esto es completamente confidencial y les ayuda a crear un plan que funcione para usted!

### ¿Qué pasa si no estoy listo para dejar de fumar?

No tiene que estar listo para dejar de fumar hoy para llamar a línea telefónica. Su asesor para dejar de fumar puede ayudarlo a explorar sus preocupaciones y dudas acerca de dejar de fumar y ayudarlo a identificar nuevas soluciones.

### ¿Puedo obtener ayuda en persona?

Quit Now Kentucky solo está disponible en línea y por teléfono, pero un asesor para dejar de fumar puede ayudarlo a encontrar recursos en persona cerca de usted. También puede preguntar en su departamento de salud local si ofrecen clases, o buscar una clínica Freedom From Smoking en [lung.org/quit-smoking](http://lung.org/quit-smoking).

### ¿Qué pasa si no vivo en Kentucky?

Quit Now Kentucky es sólo para las personas que viven en Kentucky, pero cualquier persona en los EE. UU. puede llamar al 1-855-DÉJELO-YA para hablar con un asesor para dejar de fumar. Los servicios varían de un estado a otro, ¡pero siempre son gratuitos!

### ¿Cuánto cuesta la línea de ayuda para dejar de fumar?

Los servicios de la línea para dejar de fumar son gratuitos. Quit Now Kentucky está patrocinado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y el Departamento de Kentucky de Salud Pública.



### ¿Me harán sentir mal por fumar?

¡Absolutamente no! Los asesores de la línea para dejar de fumar se contratan y capacitan en función de sus habilidades para ayudarlo. Muchos de ellos solían fumar, así que entienden por lo que usted está pasando.

### ¿Funciona Quit Now Kentucky?

¡Sí! Las personas que usan una línea para dejar de fumar tienen más probabilidades de dejar de fumar definitivamente que las personas que intentan dejar de fumar por su cuenta. Un estudio encontró que el asesoramiento de las líneas telefónicas para dejar de fumar puede duplicar las posibilidades de dejar de fumar. Incluso podría triplicar su tasa de éxito si combina el asesoramiento de la línea para dejar de fumar con medicamentos como los parches disponibles a través de Quit Now Kentucky.

### ¿Qué pasa si soy menor de 18 años?

Quit Now Kentucky proporciona ayuda gratuita y confidencial para las personas de todas las edades, pero los estudiantes de secundaria media y superior (high school) pueden intentar probar My Life, My Quit que es específicamente para personas de 17 años o menores. Visite [MyLifeMyQuit.com](http://MyLifeMyQuit.com) o envíe un mensaje de texto diciendo START MY QUIT al 36072.

