



¿Qué debe saber antes de llamar?

Es GRATIS

Usted está en control

Estamos aquí para ayudarlo

“El Consejero y la Línea Para Dejar el Tabaco me han sido de mucho beneficio .

El que ellos llamen y pregunten como estoy es muy bueno porque me dan un refuerzo positivo.

NOS HACEN SABER QUE ALGUIEN SE PREOCUPA DE CÓMO PROGRESA TU ADICCIÓN O NO ADICCIÓN.”

Cliente Satisfecho de la Línea de Ayuda.

**La Línea Para Dejar el Tabaco:
Su Línea de
Ayuda Directa
1-800-784-8669**



La mayoría de personas tuvieron ayuda al comenzar a fumar. Ya sea que fue mirando a un familiar, probándolo con amigos, o mirando a alguna celebridad, pocos toman un cigarrillo por sí mismos. Así que no es sorpresa que usted necesite también la ayuda para dejar de fumar.

La Línea Para Dejar el Tabaco es patrocinada por fondos de la Resolución del Litigio del Tabaco, para que las personas en Arkansas puedan recibir:

Asistencia gratis ilimitada a través de la página de web

Sesiones personalizadas gratis por teléfono con un Consejero

Guías gratuitas para dejar el tabaco y otros materiales educativos

Su opción de medicamentos gratis (mientras duren las existencias) enviados por correo directamente a su casa

Programa de Prevención y Cesación del Tabaquismo de Arkansas
4815 West Markham, Slot 3
Little Rock, AR 72205
(501) 661-2953

Línea Para Dejar el Tabaco
1-800-QUIT-NOW
1-800-784-8669

Abierto siete días a la semana
7 a.m. - 2 a.m.
Medicamentos gratis,
mientras duren las existencias.

Los servicios están disponibles en inglés, español y en más de otros 160 idiomas.



DEJA DE FUMAR
DEPARTAMENTO DE SALUD DE ARKANSAS



DEJA DE FUMAR
DEPARTAMENTO DE SALUD DE ARKANSAS



Usted está ocupado, nosotros lo entendemos.

Es por eso que hacemos todo lo posible para hacer este proceso más fácil para usted. Le ofrecemos tres maneras fáciles para comenzar. Usted toma el primer paso y después nosotros nos encargamos, guiándole en el proceso de dejar esta difícil adicción.



Lucho la adicción. Usted está a cargo .



El poder de dejar de fumar está dentro de usted.

Si usted está embarazada, usted tiene más que su propia salud que considerar.



"¡LA LÍNEA DE AYUDA HA CAMBIADO MI VIDA; CONTINÚE! PORQUE PARA LAS PERSONAS QUE LA APROVECHAN, ES UN MILAGRO." CLIENTE SATISFECHO DE LA LÍNEA DE AYUDA



Por Teléfono

Inscríbese en el programa llamando al 1-800-784-8669.

Por Internet

Visite stampoutsmoking.com y seleccione la opción "click-to-call." Anote su número de teléfono y un operador de la Línea Para Dejar el Tabaco lo llamará después de unos minutos.

Por Fax

Visite su unidad de salud local o clínica médica para inscribirse a través del programa de referencia por fax. Un operador lo llamará dentro de los tres días después de recibir el fax. Si la oficina de su doctor necesita formas de fax para la Línea Para Dejar el Tabaco, pídale que llamen al 501-661-2953.

Su llamada será atendida por un coordinador de registro, quien lo inscribirá para recibir servicios gratuitos para dejar el tabaco. La inscripción es rápida y toma de cinco a siete minutos. Si usted tiene tiempo, usted será conectado con un Consejero; de lo contrario, el Consejero lo contactará más tarde a una hora más conveniente para usted.

Los Consejeros están profesionalmente entrenados para ayudarlo a dejar el uso de tabaco. Ellos lo ayudarán en lo siguiente:

- Prepararse para dejar el tabaco
- Escoger el día en que lo va a dejar
- Cambiar su rutina
- Enfrentar las ansias
- Luchar contra recaídas y reincidencias

El programa para embarazo de La Línea Para Dejar el Tabaco es para mujeres que viven en Arkansas, que están planeando embarazarse en los próximos tres meses, que están ya embarazadas, y/o que están dando pecho.

El programa para embarazo incluye:

Hasta diez llamadas con sensibilidad a la prevención de recaídas

Las primeras cinco o seis llamadas serán realizadas dentro de los 60 a 90 días de inscripción

Una llamada será realizada 30 días antes a la fecha probable del parto

Al menos dos llamadas después del parto (usualmente a los 15 días y 45 días después del parto).