

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