

Deje de fumar. Comience a llamar.

Puedo hacerlo,
puedo hacerlo...
puedo hacerlo con
Quit Line



¿Qué es Georgia Tobacco Quit Line?

Georgia Tobacco Quit Line (la línea de asistencia telefónica de Georgia para dejar de consumir tabaco) ofrece a los consumidores un asesoramiento gratuito, una biblioteca de recursos, servicios de apoyo y derivación para otros servicios para dejar de consumir tabaco. Esta línea está disponible para cualquier persona de 13 años de edad o más. Es fácil de usar y es accesible para todas las personas en Georgia porque la mayoría tiene acceso a un teléfono y el servicio no requiere uso de transportación ni pago de cuotas.



¿Cómo funciona?

Sólo hay que levantar el teléfono y llamar al Georgia Tobacco Quit Line al 1-877-266-3863. La llamada y el servicio son gratis. Las personas que llaman al Quit Line se comunican con un consejero especializado que les provee:

- Una valoración de su capacidad actual para dejar de consumir tabaco.
- Un plan personalizado para dejar de usar tabaco, que incluye hasta cinco llamadas adicionales de asesoramiento.
- Consejos para su motivación y soluciones de problemas.
- Información actualizada sobre apoyo farmacológico recomendado por médicos, tales como la goma de mascar con nicotina, los parches de nicotina y otros artículos.
- Información sobre los beneficios que proveen los seguros para dejar de consumir tabaco.
- Información y derivación para otros servicios para dejar de consumir tabaco, entre ellos recursos locales.
- Un estuche Georgia Tobacco Quit Kit, con materiales para prepararle a dejar de usar tabaco.

¿Quién puede usar Georgia Tobacco Quit Line?

Cualquier persona de 13 años de edad o más.

¿Quién financia Quit Line de Georgia?

Quit Line está financiada por el Acuerdo Marco para la Resolución de Demandas con las compañías tabacaleras (MSA, en inglés) a través del Departamento de Recursos Humanos de Georgia, División de Salud Pública conjuntamente con la Coalición de Georgia contra el Cáncer. Esto significa que no hay cargo alguno para usted. Quit Line no tiene inclinaciones comerciales ni promueve producto alguno. Recibirá apoyo gratis, profesional y adaptado a sus necesidades.

¿Por qué tenemos al Georgia Tobacco Quit Line?

Los estudios muestran que los programas conducidos por teléfono, como Quit Line, tienen índices de éxito significativamente superiores a los programas que solamente proveen materiales de autoayuda. Los profesionales especializados hacen la diferencia. Mediante el Quit Line recibirá la ayuda de consejeros que tienen capacitación y experiencia en:

- Ayudar a dejar de consumir tabaco en todas sus formas: cigarrillos, mascadura de tabaco, cigarros y pipas.
- Proveer información y apoyar su decisión con la ayuda de medicinas prescritas por el médico para dejar de fumar.
- Desarrollar destrezas y soluciones de problemas.
- Prevenir el relapso.

Pocos fumadores logran la abstinencia en el primer intento. Más de 70 por ciento de los 50 millones de fumadores estadounidenses han intentado dejar el tabaco, y 46 por ciento de los fumadores lo intenta cada año. La dependencia del tabaco es una enfermedad crónica en la cual puede haber períodos de relapso y remisión. Mas de 11.000 personas mueren anualmente en Georgia por enfermedades relacionadas con el tabaco. A pesar de estas estadísticas horribles, 23 por ciento de los adultos en Georgia fuman. Se estima que en cada año 30.000 niños empiezan a fumar y otros 10.000 a usar la mascadura de tabaco en Georgia.

*"Ahora usted puede depender de
Georgia Tobacco Quit Line.
Es gratuita y fácil de usar, y su
eficacia está comprobada."*

—Dr. Louis Sullivan, ex Secretario del Departamento
de Salud y Servicios Humanos

1-877-266-3863

usted puede hacerlo. ¡libérese del tabaco!

¿Por qué millones de personas han dejado de consumir tabaco?

Porque saben que es una de las cosas mejores que pueden hacer para tener una vida más saludable.

Si usted quiere dejar de consumir tabaco ahora —o si desea simplemente averiguar cómo dejar de hacerlo— los consejeros de Quit Line quieren ayudarle. No importa cuánto tiempo haya consumido tabaco, es posible romper el hábito. ¡Y ahora usted cuenta con el apoyo que necesita para lograrlo!

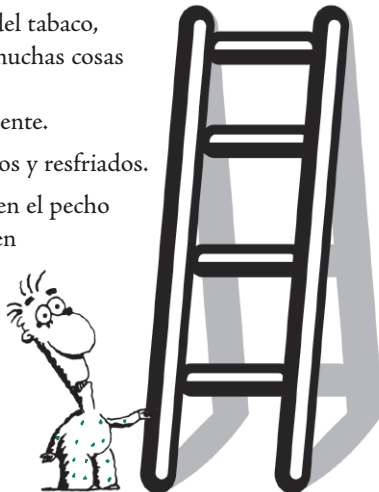
La mayoría de la gente no deja de fumar de un día para otro. Toma tiempo prepararse. La mayor parte de las veces, ocurre en cuatro pasos:

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| Paso uno | decide dejar de consumir tabaco |
| Paso dos | se prepara para hacerlo |
| Paso tres | deja de consumir tabaco |
| Paso cuatro | se mantiene libre de tabaco |

¡Una vez que se libere del tabaco, comenzarán a ocurrir muchas cosas buenas! Por ejemplo:

- Respirará más fácilmente.
- Tendrá menos catarros y resfriados.
- No sentirá opresión en el pecho cuando se despierte en las mañanas.

Lo mejor de todo, tendrá una mejor oportunidad de tener una vida larga.



Para información sobre cómo dejar de consumir tabaco, llame al
1-877-266-3863

Las horas de operaciones del Georgia Tobacco Quit Line son:
lunes a domingo
8:00 a.m. a medianoche (12:00 a.m.)

Las personas que llamen después de horas laborales recibirán instrucciones para dejar su nombre y número de teléfono; un consejero de Quit Line le devolverá la llamada durante el horario de trabajo regular.

Quit Line está financiada por el Acuerdo Marco para la Resolución de Demandas con las Compañías Maestra contra Tabacaleras (MSA, en inglés) a través del Departamento de Recursos Humanos de Georgia, División de Salud Pública y de la Coalición de Georgia contra el Cáncer



DEJAR DE CONSUMIR TABACO REQUIERE PRÁCTICA



1-877-266-3863
Georgia Tobacco Quit Line

Un recurso que le ayudará a romper el hábito de usar tabaco.

