Qué Esperar

Preguntas frecuentes sobre el proceso de Nebraska Tobacco Quitline

¿Qué ocurre cuando llamo a Quitline por primera vez?

Se le harán las preguntas demográficas básicas que se le hacen a todos los que llaman la Quitline por primera vez. (Toda la información se mantiene confidencial.) Durante la llamada se le dará la opción de uno o más de los siguientes servicios:

- Consejería por teléfono
- Materiales de autoayuda
- Remisiones a programas en la comunidad

¿Cuánto costará?

Los servicios son libre de costos para todas las personas de Nebraska de 16 años o más.

¿Cuántas sesiones de consejería recibiré?

Puede recibir hasta cinco. Las sesiones típicamente se programan así:

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Incluye la matrícula, completar, o al menos programar, su primera sesión con consejero y establecer la fecha para dejar el tabaco.	1-2 días después de la fecha de dejar el tabaco.	Aproximadamente 1 semana después de la fecha de dejar el tabaco.	2-3 semanas después de la tercera sesión.	2-3 semanas después de la cuarta sesión.

La hora y la duración de cada mañana se pueden ajustar para su horario.

¿Qué tal sobre medicamentos para ayudarme a dejar el tabaco?

Las personas registradas en el programa de Medicaid de Nebraska son elegibles para la cobertura de medicamentos para el remplazo de nicotina con un copago típicamente menor de $10. Los medicamentos cubiertos incluyen: bupropion (Zyban), vareniclina (Chantix), chicle de nicotina, inhalador de nicotina, pastillas de nicotina, espray nasal de nicotina y parches de nicotina. Para recibir cobertura para medicamentos, los beneficiarios de Medicaid también se tienen que registrar y participar de forma activa en los servicios de consejería de Quitline. Consulte con su proveedor de cuidado médico para comenzar. Las personas con seguro privado están sujetas a las estipulaciones de su cobertura individual.

No fumo pero sí uso otros productos de tabaco. ¿La Quitline me puede ayudar a mí también?

¡Sí! Muchas de las mismas estrategias que se usan para dejar de fumar con éxito se pueden usar también para dejar el tabaco de mascar, los cigarrillos electrónicos, las pipas, los cigarros o cualquier otro producto de tabaco.

¿Qué tal si estoy embarazada?

Los consejeros Quit están capacitados especialmente respecto a las necesidades específicas de las mujeres embarazadas. Sin embargo, es importante que hable con su doctor antes de tomar medicamentos –incluyendo chicle de nicotina, pastillas o parches.

¿Cuál es el horario de Quitline?

Se responde a todas las llamadas a toda hora del día. También hay disponibles consejeros para dejar el tabaco a toda hora.

¿Hay servicios disponibles en idiomas además de inglés?

La consejería se ofrece en inglés y en español. Hay más de 170 idiomas disponibles a través de servicios de interpretación.

¿Qué hay de servicios para personas con discapacidad auditiva?

Los consejeros Quit usan lenguaje de señas americano (ASL) con soltura. Las sesiones de consejería se pueden realizar en ASL por medio de retransmisión por video, video-a-video y TTY.

Preferiría recibir instrucciones por internet. ¿Existen opciones para mí?

¡Sí! Después de registrarse (por teléfono o en QuitNow.ne.gov), se le enviará un mensaje de bienvenida e información/instrucciones de ingreso para acceder al programa de Web Coach. Web Coach ofrece herramientas para el aprendizaje por internet, apoyo social e información sobre dejar el tabaco. También puede relacionarse con otros participantes o con consejeros para dejar el tabaco. También hay disponible una aplicación móvil de QuitNow en **QuitNow.ne.gov** bajo "Tools for Quitting."

Comience hoy. *Llame o ingrese por internet.*

QuitNow.ne.gov | 1-855-DÉJELO-YA (335-3569)

NEBRASKA TOBACCO QUITLINE

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE NEBRASKA • DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA • NEBRASKA LIBRE DE TABACO

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-722-1715 (TTY: 402-471-9570 or 711 or 1-800-833-7352).