



Nuestros servicios



Acceso a la Quitline 24/7 para todos los habitantes de Nebraska (excepto algunos días festivos).



Ofrecemos ayuda gratuita independientemente del seguro médico.



Coaching, información y recursos diseñados para ayudarlo a dejar de fumar.



Servicios disponibles en más de 200 idiomas.



Kits de inicio gratuitos de “medicamentos para dejar de fumar” para los participantes que califiquen.

Puede aumentar sus posibilidades de dejar de fumar con éxito – y de seguir sin fumar – con la ayuda de la Nebraska Tobacco Quitline.

La Nebraska Tobacco Quitline está aquí para ayudarla a dejar de fumar. Los asesores pueden ayudarlo en su proceso de dejar de fumar y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, excepto algunos días festivos. También puede ser elegible para recibir Terapia de Reemplazo de Nicotina, o TRN, en forma de chicles, parches o pastillas. Los servicios de la Quitline están disponibles en más de 200 idiomas.

1-855-DÉJELO-YA
(335-3569)

QuitNow.ne.gov

Nebraska Department of Health & Human Services
Division of Public Health | Tobacco Free Nebraska



Actualizado en diciembre de 2025

**NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE**



**Nueva vida,
nuevo inicio:**

Dejar de fumar para una mayor salud
para usted, su embarazo y su bebé

QuitNow.ne.gov



Nueva vida, nuevo inicio.

Beneficios de dejar de fumar **ANTES** del embarazo

- Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos para la salud como la reducción de la frecuencia cardíaca, mejora de la respiración y mejora del sentido del gusto y del olfato.
- Aumenta las posibilidades de concebir, ya que el consumo de tabaco puede obstaculizar la fertilidad en las mujeres.
- Puede disminuir el riesgo de que su bebé nazca con una baja tasa de natalidad.
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes gestacional.
- Puede reducir el riesgo de parto prematuro.
- Ahorre dinero para usted y su nuevo bebé.

Beneficios de dejar de fumar **DURANTE** el embarazo

- Protege a su bebé en desarrollo de los efectos nocivos del tabaco y reduce los riesgos de

graves problemas de salud, complicaciones y parto prematuro.

- Previene los daños en los frágiles tejidos pulmonares y cerebrales del feto provocados por las sustancias químicas y el humo del tabaco
- Reduce el riesgo de aborto espontáneo y otras complicaciones, como las hemorragias anormales.
- Maximiza las posibilidades de un embarazo y un parto sanos y seguros.

Beneficios de dejar de fumar **DESPUÉS** del parto

- Reduce el riesgo de depresión posparto, periodos dolorosos y otros problemas de salud.
- Protege a su bebé de la exposición al humo o vapor de segunda o tercera mano, que puede causar problemas respiratorios y de otro tipo.
- Crea un entorno saludable para su bebé eliminando las sustancias químicas del tabaco de juguetes, mantas y ropa.

Consejos para dejar de fumar:

Recuerde, incluso si ya ha fumado durante el embarazo, puede marcar la diferencia dejando de hacerlo lo antes posible. Estos son algunos consejos para tener éxito:



Establezca objetivos y motivos claros para dejar de fumar, y escríbalos.



Busque ayuda de un médico y apóyese en el calor de su familia y amigos.



Evite los desencadenantes que le dan ganas de fumar.

¡Estamos aquí para ayudarla en su proceso!

Para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, llame a la línea telefónica para dejar el tabaco de Nebraska al **1-855-DÉJELO-YA (335-3569)** o visite **QuitNow.ne.gov** para inscribirse.

Nota: Este folleto proporciona información general y no sustituye el consejo médico profesional. Consulte con su profesional sanitario para obtener orientación personalizada sobre cómo dejar de fumar.