

¿Listo para empezar?

Ha tomado la decisión. Ha hablado con su profesional de la salud. Ahora es el momento de dar el siguiente paso para dejar de fumar. La línea de ayuda para dejar de fumar de Nebraska puede ayudarlo con recursos útiles, incluyendo asesoramiento gratuito y confidencial.

No tiene que hacerlo solo. Deje que la línea de ayuda para dejar de fumar lo acompañe en el proceso.

Nuestros servicios



Acceso a la línea de ayuda para dejar de fumar 24/7 para todos los habitantes de Nebraska (excluyendo algunos días festivos).



La ayuda gratuita se ofrece independientemente del seguro médico.



Asesoría, 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 cumplan los requisitos.



1-855-DÉJELO-YA

(335-3569)

Envíe DÉJELOYA al 333888

[QuitNow.ne.gov](https://www.QuitNow.ne.gov)



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska
División de Salud Pública | Nebraska libre de tabaco

Actualizado: Octubre de 2023

Usted quiere dejar de fumar.
Nosotros queremos ayudar.

1-855-DÉJELO-YA
(335-3569)

[QuitNow.ne.gov](https://www.QuitNow.ne.gov)

Qué esperar

La línea de ayuda para dejar de fumar de Nebraska lo ayudará a obtener la asistencia que necesita: un asesor para dejar de fumar, varias sesiones de asesoría y, para quienes reúnan los requisitos, medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. Así funciona el programa:

1. Conéctese a la línea de ayuda para dejar de fumar

Llame al **1-855-DÉJELO-YA** (1-855-335-3569) o inscribese en línea en **QuitNow.ne.gov**.

Su profesional de la salud puede remitirlo a la Línea de ayuda para dejar de fumar. Juntos visitarán el sitio **QuitNow.ne.gov/providers** y completarán el formulario de remisión por fax o en el sitio web.

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.

No tiene que hacerlo solo. Reciba ayuda de la Línea de ayuda para dejar de fumar de Nebraska.

2. Responda la llamada

La línea de ayuda para dejar de fumar lo llamará en un plazo de 24 horas después de recibir la remisión de su profesional de la salud, o puede llamarlos directamente al **1-855-335-3569**. Harán cinco intentos para ponerse en contacto con usted. Si no puede contestar le dejarán un mensaje y podrá volver a llamar en cualquier momento.

Llamada de registro:

Durante esta llamada, la línea de ayuda para dejar de fumar lo registrará en el programa.

- Para eso, le haremos algunas preguntas, nos familiarizaremos con usted, le ayudaremos a fijar una fecha para dejar de fumar y le enviaremos recursos útiles.
- Esta llamada debería durar alrededor de 15 minutos. Recuerde que toda la información recopilada a lo largo del proceso será confidencial.
- Una vez registrado puede ser transferido a un asesor para dejar de fumar inmediatamente o puede programar otro momento.

Sesión de asesoría:

Un asesor para dejar de fumar es un consejero que ha recibido una formación específica para ayudar a las personas a dejar de fumar. Todos los entrenadores han completado la formación de Especialista en Tratamiento del Tabaquismo acreditada por el Consejo de Programas de Formación para el Tratamiento del Tabaquismo (CTTTP).

- La primera llamada con su asesor para dejar de fumar puede durar entre 15 y 20 minutos.
- En total, recibirá hasta cinco sesiones programadas.
- Los participantes también pueden inscribirse para recibir mensajes de texto con recordatorios sobre las citas.

3. Asistencia en línea

Si lo prefiere, puede inscribirse en el programa en línea durante la llamada de registro o haciendo clic en **Quitline Services** en **QuitNow.ne.gov**.

Una vez inscrito, puede completar las sesiones de asesoría con un asesor para dejar de fumar a través de un chat en línea.* El programa ofrece herramientas, apoyo social e información sobre cómo dejar de fumar. También le permite interactuar con otras personas que intentan dejar de fumar.

**Actualmente, el chat en línea sólo se ofrece en inglés y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, excepto algunos días festivos.*

4. Medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar

La línea de ayuda para dejar de fumar ofrece medicamentos gratuitos para dejar de fumar sin receta médica,* enviados por correo directamente a su hogar, que le proporcionarán un apoyo adicional para dejar de fumar. Su asesor para dejar de fumar puede proporcionarle más información sobre los medicamentos aprobados por la FDA para dejar de fumar y responder a cualquier pregunta que pueda tener.

Un asesor puede ayudarlo a dirigirse a su plan de salud para un mayor seguimiento, incluyendo cómo utilizar y acceder a los beneficios del seguro para los medicamentos que lo ayuden a dejar de fumar.

**Está disponible para los habitantes de Nebraska que sean médicamente elegibles y de al menos 19 años de edad. Se necesita el consentimiento de los padres para los que tengan 18 años.*

Las investigaciones demuestran que el uso de medicamentos para dejar de fumar combinados con entrenamiento puede duplicar o triplicar sus posibilidades de dejar de fumar.