

# OBTENGA AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

Tener cáncer es estresante. Ahora es el momento de hallar otras formas de ayudarle con su estrés en vez de fumar.

Muchas personas lo dejan por sí mismos, pero hay otras personas que necesitan ayuda. Hable con su proveedor del cuidado de la salud; puede haber algún programa para dejar de fumar en su clínica u hospital. También puede obtener ayuda gratuita en una línea telefónica directa para dejar de fumar.

Estas líneas telefónicas prestan servicios de orientación que proporcionan tratamientos efectivos y de alta calidad para fumadores que desean dejar de fumar. Cuentan con personal capacitado por profesionales del cuidado de la salud quienes le ayudarán a planear un proceso exitoso para dejar de fumar. Allí adaptan su capacidad de ayuda para satisfacer sus necesidades. Proporcionan tanto medicamentos como orientación. Pueden mejorar dramáticamente sus posibilidades de dejar de fumar de manera exitosa.

## LÍNEAS TELEFÓNICAS DIRECTAS PARA DEJAR DE FUMAR

Todos los estados tienen una línea telefónica directa para dejar de fumar gratuita y administrada a nivel nacional. Algunos estados proporcionan orientación gratuita, parches y gomas de nicotina. Para obtener más información sobre si usted es elegible para recibir ayuda gratuita, llame a los números a continuación.

**Para hablantes de inglés**, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

**Para hablantes de español (orientador de habla hispana)**, llame al 1-855-335-3569.

**Hay orientación en otros 140 idiomas** disponible mediante un intérprete. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) y diga el nombre del idioma que necesita. Allí lo comunicarán con un intérprete.

**En la web:** <https://www.doh.wa.gov/SmartQuit>

---

# GET HELP WITH QUITTING SMOKING

Having cancer is stressful. Now is the time to find other ways to help you with your stress instead of smoking.

Some people quit by themselves, but there are people who can help you. Talk with your health care provider - there may be a quit smoking program at the clinic or hospital. You may also be able to get free help from a quitline.

Quitlines are phone counseling services that provide high quality and effective treatment for smokers who want to quit. They are staffed by trained health care professionals who can help you plan for a successful quit. They tailor their help to meet your needs. They may provide medications as well as counseling. They can dramatically improve your chances of successfully quitting smoking.

## QUITLINES

All states have a toll-free quitline that is managed nationally. Some states provide free counseling, nicotine patches and gum. Call the numbers below to find out if you are eligible for free help.

**For English speakers**, call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

**For Spanish speakers (counselors speak Spanish)**, call 1-855-335-3569.

**Counseling in 140 other languages** is available through an interpreter. Call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) and say the name of the language you need. Then they will connect you to an interpreter.

**Online:** <https://www.doh.wa.gov/SmartQuit>

---