

CÓMO FUNCIONA LA LÍNEA DE AYUDA DE ASHLINE

Cuando nos llamas al 1-800-55-66-222, te ponemos en contacto con un asesor para dejar de fumar, que te ayudará a desarrollar un plan personalizado para dejar el tabaco.

Como parte de tu plan para dejar de fumar, tú y tu asesor decidirán el mejor momento y la mejor manera de ponerse en contacto.

Podrás hacer planes con tu asesor para dejar de fumar, como elegir el día en que quieras dejar de usar tabaco, aprender a manejar tus antojos y ver qué puedes hacer si dejar de fumar se pone difícil.

AL HACER UN PLAN PARA DEJAR DE FUMAR, TÚ Y TU ASESOR:

- Hablarán sobre qué tan preparado estás para dejar de fumar
- Hablarán sobre las razones qué quieres dejar de usar tabaco
- Decidirán cuándo será la próxima reunión



¿SABÍAS QUE?

Los beneficios de dejar el tabaco comienzan de inmediato. Esto es lo que sucede en tu cuerpo después de dejar de fumar:

- Minutos después de dejar de fumar, tu ritmo cardíaco disminuye
- A las 24 horas, el nivel de nicotina en la sangre baja a cero
- Entre 1 y 12 meses, la tos y la falta de aliento disminuyen
- Entre 1 y 2 años, el riesgo de ataque cardíaco se reduce
- Entre 5 y 10 años, el riesgo de ciertos tipos de cáncer se reduce a la mitad

**PARA COMENZAR, LLAMA A
CUALQUIER HORA, LAS
24 HORAS DEL DÍA**

1-800-55-66-222

o envía un mensaje de texto
con “**inscribir**” al **300500**
¡hoy mismo!



www.ASHLine.org



Arizona Smokers' Helpline



**¡COMIENZA TU
CAMINO PARA DEJAR
EL TABACO HOY!**

Las razones para dejar el tabaco son diferentes para cada persona. Llama a la línea de ayuda para fumadores de Arizona para recibir apoyo de un asesor profesional.

**Llama al 1-800-55-66-222 o
envía un mensaje de texto
con “**inscribir**” al **300500****

Visita ASHLine.org para más información



SOBRE LA LÍNEA DE AYUDA ASHLINE

La línea de ayuda para fumadores de Arizona, conocida como ASHLine, ofrece apoyo gratuito a las personas en Arizona que desean dejar de usar productos de tabaco y nicotina.

¿QUIÉN PUEDE INSCRIBIRSE PARA USAR ASHLINE?

ASHLine ayuda a las personas en diferentes etapas de su camino para dejar de fumar. Esto incluye a personas que quieren dejarlo, que están pensando en dejarlo, o que ya lo dejaron y necesitan ayuda para mantenerse libres de tabaco. Los familiares y amigos de fumadores también pueden aprender sobre cómo funciona el proceso de dejar de fumar.

Los servicios de ASHLine son gratuitos para los residentes de Arizona.

LO QUE OFRECEMOS



POR TELÉFONO

Los asesores están disponibles las 24 horas del día por teléfono para ayudarte a dejar de fumar. El asesoramiento está disponible en inglés o español, con traducciones disponibles en más de 200 idiomas.



EN LÍNEA

Nuestro sitio web es fácil de usar en tu teléfono, tanto en inglés como en español. Tenemos planes para ayudarte a dejar de fumar en línea, y puedes recibir mensajes de texto y correos electrónicos motivacionales. También puedes chatear con nosotros en línea.



EDUCACIÓN SOBRE LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DE PULMÓN

Ofrecemos un paquete de recursos para proporcionar información sobre los servicios de detección del cáncer de pulmón a quien lo necesite.



MATERIALES EDUCACIONALES

Recibirás materiales de aprendizaje personalizados para ayudarte a dejar de fumar, disponibles en inglés y español.



TERAPIA DE REEMPLAZO DE NICOTINA

Puedes ser elegible para recibir terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) gratuita, que incluye chicles, parches o pastillas. Disponible para personas mayores de 18 años.

PROGRAMAS ESPECIALES

PROGRAMA DE TABACO COMERCIAL PARA LOS NATIVOS AMERICANOS

- Diez llamadas de asesoramiento con un asesor nativo americano especializado

855-5AI-QUIT (524-7848) | aquitline.org

PROGRAMA PARA PERSONAS QUE USAN TABACO CON MENTOL

- Cinco llamadas de asesoría personalizada para personas que usan mentol
- Los participantes pueden ganar hasta \$60 en tarjetas de regalo al terminar sus primeras tres llamadas

PROGRAMA DE EMBARAZO Y POSPARTO

- Nueve llamadas de asesoramiento: cinco durante el embarazo y cuatro en el posparto
- La misma asesora dedicada durante todo el proceso
- \$20 por cada llamada que completes durante el embarazo y \$30 por cada llamada que completes en el posparto

PROGRAMA DE SALUD CONDUCTUAL

- Siete llamadas de asesoramiento con asesores especializados
- Un paquete de bienvenida personalizado

MY LIFE MY QUIT

- Para jóvenes de 13 a 17 años*
- Cinco sesiones de asesoramiento por teléfono, texto en vivo o chat en línea con un asesor especializado en trabajar con jóvenes

*Se requiere el consentimiento de los padres

PARA COMENZAR, LLAMA
A CUALQUIER HORA, LAS
24 HORAS DEL DÍA



O ENVÍA UN MENSAJE DE
TEXTO CON "INSCRIBIR"
AL 300500 ¡HOY MISMO!

1-800-55-66-222