Todos los días ayudamos a personas como usted a dejar el tabaco.

¿Listo para dejarlo?

***1-855-DEJELO-YA** (1-855-335-3569)*
www.quitlineiowa.org

QUITLINE IOWA
1 855 DEJELO YA | 1 855 335 3569

Iowa_RackCard_SPANISH.indd 1 10/23/14 11:23 AM

El Programa para Dejar el Tabaco de Iowa le ayudará a crear un plan fácil de seguir que le ayudará a prepararse, tomar acción y vivir el resto de su vida libre de tabaco.

Apoyo Disponible para Usted

Apoyo por Teléfono: Un Quit Coach experto le ayudará vía telefónica cuando lo necesite. Le ayudarán a establecer una fecha para dejar el tabaco de acuerdo a sus metas y le ayudarán a escoger un producto de reemplazo de nicotina adecuado para usted.

Apoyo en Línea: Tendrá acceso a Web Coach, un sitio web privado con una comunidad en línea donde puede completar actividades, dar seguimiento a su progreso y unirse a foros de discusión con otras personas que están intentando dejarlo.

La Guía para Dejar el Tabaco: Le mandaremos un cuaderno de trabajo impreso para que utilice en cualquier situación y que también le ayudará a continuar con su plan para dejar el tabaco.

Apoyo vía Mensajes de Texto: Además de las llamadas por teléfono y el acceso al sitio Web, puede recibir mensajes de texto en su celular para ayudarle a prepararse para dejarlo, usar medicamentos correctamente, manejar ansias y prevenir una recaída.

"Me decía a mi mismo que tanto quería vivir para estar con mi nieta y ser un ejemplo para ella. Me dije que sería mejor dejarlo hoy y prevenir complicaciones con mi diabetes. Así es que los llame y lo deje. Gracias por estar allí."

– Participante del programa Iowa Quitline

QUITLINE IOWA

1 855 DEJELO YA | 1 855 335 3569

Producido con presupuesto del Departamento de Salud Pública de Iowa, División del Uso de Prevención y Control del Tabaco.

© 2014 Alere, Inc. Todos los derechos reservados. Quit Coach y Web Coach son marcas registradas del grupo de compañías de Alere.

Iowa_RackCard_SPANISH.indd 2 10/23/14 11:23 AM