

# LÍNEA PARA DEJAR DE FUMAR



## Preguntas frecuentes de los participantes

### Servicios de la línea para dejar de fumar

**P:** *¿Cómo puede la línea para dejar de fumar ayudarme a dejar de fumar o de consumir tabaco?*

**R:** La línea para dejar de fumar puede ayudarlo abordando su adicción a la nicotina (psicológica, conductual y física).

Un asesor para dejar de fumar de Quit Coach® entrenado trabajará con usted de forma individual a fin de ayudarlo a superar los impulsos, identificar las barreras para dejar de fumar y crear un plan para lograrlo. También hay disponibles materiales de autoayuda impresos y basados en la web, así como apoyo a través de un servicio de mensajes de texto.

La línea para dejar de fumar también podría enviarle medicamentos si están disponibles para usted.

**P:** *¿Cuánto cuesta?*

**R:** **La línea para dejar de fumar es GRATUITA.** Si tiene seguro médico, podría obtener beneficios adicionales.

**P:** *¿La línea para dejar de fumar puede ayudarme a dejar de vapear?*

**R:** Sí. Muchos cigarrillos electrónicos o “vapeadores” tienen nicotina; la misma sustancia química adictiva de los cigarrillos y otros productos de tabaco comercial. Si vapea, los asesores para dejar de fumar saben cómo ayudarlo a abandonar el hábito.

Las personas que vapean obtienen los mismos beneficios del programa que los otros participantes. También hay servicios especiales para jóvenes de 13 a 17 años.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) no aprueba los cigarrillos electrónicos como una ayuda para dejar de fumar. Sin embargo, si reemplazó completamente los cigarrillos por los vapeadores, los asesores para dejar de fumar no recomiendan que deje de vapear si siente que correría el riesgo de volver a fumar. Por el contrario, estos asesores lo alientan a pasar al tratamiento de reemplazo de nicotina aprobado por la FDA (como los parches de nicotina) como una fuente segura de suministro de nicotina.

**P:** *¿Quiénes son los asesores para dejar de fumar?*

**R:** Estos asesores cuentan con licenciaturas o maestrías en asesoramiento, estudios de adicciones, educación comunitaria sobre salud o trabajo social. Muchos tienen experiencia previa en asesoramiento.

Los asesores para dejar de fumar se eligen por su empatía y sus fuertes habilidades de comunicación. Hay representantes de todas las edades y de diferentes etnias y razas, y provienen de una variedad de

contextos. Algunos asesores para dejar de fumar hablan varios idiomas, incluido español. Para trabajar en este rol, también deben haberse abstenido de consumir tabaco y nicotina durante al menos dos años.

**P:** *¿Qué tipo de entrenamiento reciben los asesores para dejar de fumar?*

**R:** Los asesores para dejar de fumar realizan un entrenamiento intensivo cuando empiezan a trabajar que está certificado por el Consejo Asesor de la Asociación para el Tratamiento del Consumo y la Adicción al Tabaco (ATTUD). Realizan más de 300 horas de entrenamiento en asesoramiento para dejar de consumir tabaco, entrevistas motivacionales, competencia cultural y habilidades para trabajar con poblaciones específicas.

Después de la capacitación para empleados nuevos, los asesores para dejar de fumar trabajan en un equipo de transición durante al menos 320 horas. En dicho equipo, se supervisan sus habilidades de asesoramiento, su coherencia y la satisfacción de la persona que llama.

Los asesores para dejar de fumar continúan recibiendo entrenamiento en relación con las informaciones científicas más actualizadas sobre dejar de fumar y los medicamentos, la competencia cultural y las técnicas de asesoramiento nuevas.

**P:** *¿La línea para dejar de fumar tiene materiales para poblaciones específicas?*

**R:** Sí. La línea para dejar de fumar tiene materiales adaptados para mujeres embarazadas, personas de origen indoamericano y nativas de Alaska, personas que se identifican como LGBTQ y personas que apoyan los esfuerzos de otras para dejar de fumar. La línea para dejar de fumar también tiene materiales especiales para personas que consumen tabaco sin humo.

**P:** *¿La línea para dejar de fumar tiene materiales en otros idiomas?*

**R:** Sí. La línea para dejar de fumar tiene materiales de autoayuda basados en la web disponibles en español e inglés.

**P:** *Soy un proveedor de atención médica. ¿Dónde puedo obtener materiales promocionales?*

**R:** Puede llamar a la línea para dejar de fumar al 1-855-DÉJELO-YA a fin de solicitar un envío gratuito de materiales promocionales. También le recomendamos que consulte el documento [Preguntas frecuentes de los proveedores](#).

## Cómo conectarse con la línea para dejar de fumar

**P:** *¿Qué sucede cuando llamo al 1-855-DÉJELO-YA?*

**R:** Un especialista en inscripción responderá su llamado y le hará algunas preguntas. Sus respuestas lo ayudarán a encontrar el programa para dejar de fumar adecuado para usted. En la mayoría de los casos, le ofrecerán inscribirlo en un programa y lo conectarán con un asesor para dejar de fumar de inmediato.

**P:** *¿Puedo registrarme en línea?*

**R:** ¡Sí! Vaya a [quitline.com](http://quitline.com) y complete el formulario de registro. Un especialista en inscripción lo llamará dentro de las 48 horas (2 días) para finalizar su registro e inscribirlo en un programa para dejar de fumar.

**P:** ***Mi proveedor de atención médica me derivó a la línea para dejar de fumar. ¿Quién se comunicará conmigo y cuándo?***

**R:** Un especialista en inscripción lo llamará dentro de las 48 horas (2 días). O bien, puede llamar a la línea para dejar de fumar al 1-855-DÉJELO-YA a fin de registrarse.

**P:** ***¿Me llamarán de la línea para dejar de fumar? ¿Cómo sabré que me están llamando de esa línea?***

**R:** **Si se registró en línea o por mensaje de texto**, un representante de la línea para dejar de fumar lo llamará dentro de las 48 horas (2 días).

**Si su proveedor lo derivó**, un representante de la línea lo llamará dentro de las 48 horas (2 días).

**Si programó una llamada con la línea para dejar de fumar**, un representante de esta lo llamará el día programado.

El número aparecerá como 1-866-784-8454 o 1-877-270-7867. Si no atiende la llamada, la línea para dejar de fumar lo volverá a llamar más tarde.

Puede llamar al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) para finalizar su registro en cualquier momento.

**P:** ***¿Debo contar con un plan de salud (seguro médico) para usar la línea para dejar de fumar?***

**R:** No, pero si tiene un plan de salud, podría tener acceso a más servicios de la línea para dejar de fumar.

Si cuenta con un plan de salud que ofrece asesoramiento telefónico para dejar de consumir tabaco, la línea para dejar de fumar lo transferirá al centro de llamadas de su plan de salud. Por lo tanto, es importante que comparta la información de dicho plan con la línea.

**P:** ***¿Qué información debo proporcionar para registrarme?***

**R:** Se le preguntará lo siguiente:

- su nombre, edad, sexo y lugar de residencia;
- información sobre su consumo de tabaco;
- afecciones médicas que pueda tener y si está embarazada;
- información sobre su seguro médico (si tiene uno);
- su información de contacto;
- el mejor momento para llamarlo;
- la dirección de envío para los materiales o medicamentos (si corresponde);
- si desea obtener apoyo por mensaje de texto.

También se le preguntará lo siguiente:

- Preguntas opcionales sobre aspectos demográficos, como etnia, raza y orientación sexual.
- Si acepta que la línea para dejar de fumar se comunique con usted en el futuro para hacerle preguntas sobre su experiencia. Cualquier información que comparta ayudará a la línea a mejorar los servicios.

**La línea para dejar de fumar nunca le pedirá una prueba de ciudadanía ni su número de Seguro Social.**

Toda la información que comparte se mantiene estrictamente confidencial y se considera información de salud protegida (PHI, por su sigla en inglés).

**P:** ***¿Cualquier persona del estado de Washington puede llamar a la línea para dejar de fumar?***

**R:** Sí, pero los servicios variarán según la edad, el estado del seguro médico y otros factores. Consulte esta guía para obtener un resumen de la cobertura según el estado del seguro médico:  
<https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/340-207-QuitlineCoverage-es.pdf>.

**P:** *¿Con qué frecuencia puedo llamar a la línea para dejar de fumar?*

**R:** **Puede llamar a la línea para dejar de fumar en cualquier momento, siempre que lo necesite.**

La línea para dejar de fumar está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, y solo cierra el Día de la Independencia (4 de julio), el Día de Acción de Gracias y en Navidad. Si llama durante algunos de esos feriados, o si la línea está ocupada, deje un mensaje de voz para que la línea le devuelva la llamada.

**P:** *¿La línea para dejar de fumar atiende llamadas en otros idiomas?*

**R:** ¡Sí!

**Línea para dejar de fumar para asiáticos:**

- Chino (cantonés y mandarín): **1-800-838-8917**
- Coreano: **1-800-556-5564**
- Vietnamita: **1-800-778-8440**

**Servicios de intérprete:**

La línea para dejar de fumar lo conecta con los servicios de intérprete en más de 240 idiomas.

**Personas sordas o con dificultades auditivas:**

La línea para dejar de fumar cuenta con una línea para personas sordas o con dificultades auditivas: **1-877-777-6534**.

**Inglés:**

La línea de ayuda cuenta con una línea en inglés: **1-800-QUIT-NOW** o 1-800-784-8669.

**P:** *¿Debo ser un ciudadano estadounidense a fin de usar la línea para dejar de fumar?*

**R:** No. La línea para dejar de fumar *nunca* le pedirá una prueba de ciudadanía ni su número de Seguro Social.

Solo se le pedirá su dirección particular en Washington para fines de correspondencia.

## Medicamentos

**P:** *¿Los asesores para dejar de fumar recetan productos de tratamiento de reemplazo de nicotina (TRN), como parches de nicotina?*

**R:** No. Los asesores para dejar de fumar no recetan productos de TRN, pero pueden recomendar esos u otros productos según su información de salud, las últimas informaciones científicas y las instrucciones de uso del producto. Los asesores para dejar de fumar están entrenados para evaluar correctamente las afecciones médicas y los medicamentos que podrían interferir con el TRN. La línea para dejar de fumar podría enviarle productos de TRN como parte del programa para dejar de fumar. Consulte esta guía para obtener un resumen de la cobertura según el estado del seguro médico:

<https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/340-207-QuitlineCoverage-es.pdf>

**P:** *¿Puedo llamar a la línea para dejar de fumar para obtener parches de nicotina gratuitos?*

**R:** No. Debe inscribirse en un programa para dejar de fumar a fin de obtener parches de nicotina gratuitos. La línea para dejar de fumar combina el asesoramiento con parches de nicotina porque aumenta sus probabilidades de dejar el tabaco.

Si no desea inscribirse en un programa para dejar de fumar, tal vez pueda recibir un reembolso por los parches de nicotina a través de su seguro médico. Consulte con el plan del seguro médico para saber si tiene esta opción disponible.

**P:** *¿La línea para dejar de fumar recomienda el uso de productos de TRN para mujeres embarazadas?*

**R:** No. Los asesores para dejar de fumar les recomiendan a las participantes que están embarazadas o amamantando que se comuniquen con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos.

Un proveedor de atención médica debe presentar una aprobación médica (un permiso) para que la línea para dejar de fumar les entregue productos de TRN a las mujeres embarazadas o a los clientes para los cuales podría no ser médicamente apropiado.

**P:** *¿La línea para dejar de fumar recomienda el TRN para jóvenes?*

**R:** No. La FDA no ha aprobado el TRN para los jóvenes menores de 18 años.

## Financiación y operaciones

**P:** *¿Quién paga los servicios de la línea para dejar de fumar?*

**R:** El Departamento de Salud del Estado de Washington (DOH, por su sigla en inglés) paga los servicios de la línea para dejar de fumar con una subvención de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) a fin de que pueda obtener ayuda gratuita para dejar de fumar.

**P:** *¿Quién opera la línea para dejar de fumar?*

**R:** Optum, Inc. opera la línea para dejar de fumar. Optum, Inc. es un proveedor externo de servicios de asesoramiento para dejar de consumir tabaco, y opera más de 20 líneas estatales para dejar de fumar. También trabaja con más de 800 empleados y más de 30 planes de salud importantes.

**P:** *¿Hace cuánto tiempo está abierta la línea para dejar de fumar?*

**R:** La línea para dejar de fumar del estado de Washington comenzó en el 2000, cuando el DOH se asoció con la Group Health Cooperative of Puget Sound para poner a disposición sus servicios de la línea para dejar de fumar de Free & Clear de manera gratuita, destinados a todos los residentes de Washington. Estos servicios de la línea para dejar de fumar se trasladaron a una empresa aparte, que fue posteriormente adquirida por Alere y que ahora opera bajo el nombre de Optum y de la marca Quit For Life®. Si bien los nombres cambiaron, el objetivo de esta sociedad público-privada de 20 años es el mismo: ayudar a los residentes de Washington a dejar de consumir tabaco comercial.

**P:** *¿Quién puede responder otras preguntas?*

**R:** Llame al 1-855-DÉJELO-YA si desea hacer preguntas generales sobre la línea para dejar de fumar o sobre dejar de fumar. También puede enviarle un email a Nick Fradkin, asesor de tratamientos por consumo de tabaco del DOH, a través de [nick.fradkin@doh.wa.gov](mailto:nick.fradkin@doh.wa.gov).