California Smokers' Helpline
1-800-NO-BUTTS
www.nobutts.org

PREGUNTAS FRECUENTES

Q. ¿Qué servicios ofrece La Línea de Ayuda para Fumadores?

A: La Línea de Ayuda para Fumadores es un programa gratuito que ofrece consejería por telefono, materiales por correo, y referencias a recursos locales. Clientes que solicitan consejería reciben hasta seis sessiones con un consejero(a). La Línea de Ayuda recibe fondos de los impuestos del tabaco, del Departamento de Servicios de Salud de California y First 5 California. Es dirigida por Moores Cancer Center en la Universidad de California, San Diego.

Q: ¿Qué lenguajes y servicos especializados ofrece La Línea de Ayuda para Fumadores?

A: Los servicios de La Línea de Ayuda para Fumadores están disponibles en inglés, chino (mandarín y cantonés), coreano, español, vietnamita, y también hay una línea TDD para gente sorda o con dificultad para oír. También hay servicios especializados para adolescentes, mujeres embarazadas, y personas que usan tabaco de mascar.

Q: ¿Qué tan efectivos son los servicios de La Línea de Ayuda para Fumadores?

A: La Línea de Ayuda para Fumadores ha comprobado científicamente que se duplican las posibilidades de dejar de fumar al participar en nuestro programa.

Q: ¿Puedo obtener parches o chicle de nicotina u otros medicamentos por parte de Línea de Ayuda para Fumadores?

A: No, pero La Línea de Ayuda trabaja con pacientes de Medi-Cal, Medicare y de programas de salud de cada condado para utilizar esos beneficios. Medi-cal y programas de salud de cada condado proporcionan medicamentos si sus pacientes participan en un progama que le ayude a modificar su comportamiento, como La Línea de Ayuda para Fumadores, y que tienen una receta de su doctor. Medicare cubre algunos medicamentos y reembolsa al proveedor por la consejería. Los consejeros de la Línea asisten a todos los clientes con preguntas sobre medicamentos para dejar de fumar. Para más información visite nuestra pagina en Internet: http://www.californiasmokershelpline.org/SpanishFactSheets.shtml.

Q: ¿Qué horario tiene La Línea de Ayuda para Fumadores?

A: Consejeros están disponibles de Lunes a Viernes de 7am-9pm y los Sábados de 9am-1pm. Si los clientes llaman después de las horas de servicio, tienen la opción de dejar un mensaje y/o escuchar grabaciones sobre temas como los beneficios de dejar de fumar, el uso de medicamentos para dejar de fumar, y información para fumadoras embarazadas.

Q: ¿Quién debe llamar a La Línea de Ayuda para Fumadores?

A: Cualquier persona que quiere dejar de fumar o mascar tabaco. Incluso, familia y amigos de personas que usan tabaco pueden recibir información para ayudar a un familiar o amigo dejar el tabaco.

Q: ¿Porqué debe llamar una persona que quiere dejar el tabaco a La Línea de Ayuda para Fumadores?

A: Dejar de fumar es el paso más importante que puede hacer una persona para mejorar su salud. La Línea de Ayuda ha sido comprobada en ensayos clínicos en duplicar las posibilidades de que un fumador deje de fumar exitosamente. El servicio es gratis, confidencial, y conveniente.

Q: Para la mayoría de la gente, es muy difícil dejar de fumar. ¿Tienen algunas palabras motivacionales?

A: Frecuentemente se requieren muchos intentos, pero sí es posible dejar de fumar. Actualmente existen mas ex-fumadores que fumadores en el estado de California. Nuestros consejeros estan bien entrenados, son comprensivos, no critican y les ayudan a sus clientes a formular un plan personalizado para dejer de fumar.

Q: ¿Cuál es el proceso cuando alguien llama a La Línea de Ayuda para Fumadores?

A: Les hacemos preguntas para determinar sus necesidades y les ofrecemos dos servicios – materiales y/o consejería. Si los clientes escogen consejería, ellos tienen la opción de recibir consejería inmediatamente o de hacer una cita para que un consejero les regrese la llamada. La primera cesión dura aproximadamente 40 minutos. Después de la primera cesión, ofrecemos cinco llamadas más a la conveniencia de nuestros clientes.

Q: ¿Qué tipo de credenciales o experiencia tienen los consejeros de La Línea de Ayuda para Fumadores?

A: La educación de nuestros consejeros de La Línea de Ayuda para Fumadores varea entre licenciaturas en psicología, servicio social, y otras áreas relacionadas a la salud. A pesar de su educación, todos los consejeros terminan un programa de entrenamiento de 48 horas y un mes de aprendizaje aquí en La Línea de Ayuda. Todo el trabajo clínico es supervisado por un psicólogo licenciado.

Q: ¿Dónde puedo encontrar más información de la Línea de Ayuda para Fumadores?

A: La página de Internet de La Línea de Ayuda para Fumadores (www.nobutts.org) ofrece información para individuos queriendo dejar de fumar. También ofrece información para profesionales de salud que quieren referir a sus pacientes a La Línea de Ayuda, incluyendo un formulario electrónico para ordenar materiales promociónales gratuitos.