



PATH

Population Assessment
of Tobacco and Health

A collaboration between the NIH and FDA

Cómo conseguir ayuda

A continuación, encontrará recursos acerca de los siguientes temas:

- fumar o consumo de otro tipo de tabaco,
- salud mental o
- trastorno por el consumo de sustancias.

A continuación hay una lista de teléfonos y páginas web donde puede conseguir ayuda e información respecto a estos temas. En la lista se incluyen solo algunos de los recursos, no todos. Es posible que usted desee hablar primero con su médico o seguro privado de salud para orientación y fuentes de información y recursos.

Información acerca de recursos respecto a fumar y otro consumo de tabaco

Smokefree.gov

Página web: www.smokefree.gov

Teléfono: 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)

Smokefree.gov es una página web creada por el Instituto Nacional del Cáncer (NCI, por sus siglas en inglés). En la página se ofrece la siguiente información:

- guía paso a paso para dejar de fumar,
- hablar con un experto en dejar de fumar en el 1-877-448-7848,
- herramientas para ayudarle a dejar de fumar y
- temas relacionados con dejar de fumar.

1-800-QUIT-NOW

Teléfono: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Al llamar a 1-800-QUIT-NOW, se tiene acceso a muchos tipos de información y servicios acerca de dejar de fumar. Estos incluyen:

- apoyo u orientación gratuitos de un consejero experimentado,
- un plan personalizado para dejar de fumar y materiales de autoayuda,
- apoyo social y estrategias para ayudar a lidiar con las ansias de fumar y
- la información más reciente acerca de medicamentos para ayudar a la gente a dejar de fumar.

Información acerca de recursos sobre la salud mental

National Suicide Prevention Lifeline

Página web:

www.988lifeline.org

Teléfono: 988

National Suicide Prevention Lifeline ofrece apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis de suicidio o en peligro emocional todos los días de la semana a cualquier hora. Consejeros capacitados contestan las llamadas con prontitud. La página web ofrece un chat en línea e información para hispano hablantes y personas sordas o con discapacidades auditivas.

Línea de ayuda de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI)

Página web: www.nami.org

Teléfono: 1-800-950-NAMI
(1-800-950-6264)

La línea de ayuda de NAMI es un servicio gratuito que proporciona información, remisiones y apoyo para personas que tienen enfermedades mentales, sus familiares y cuidadores, profesionales de la salud mental y el público. Voluntarios, practicantes y personal de la línea de ayuda bien capacitados y bien informados responden a las llamadas y mensajes, de lunes a viernes, de 10 de la mañana a 10 de la tarde (hora del Este).

Línea de crisis para veteranos

Página web: www.veteranscrisisline.net

Teléfono: 988, oprima 1

Mensajes de texto: 838255

La línea de crisis para veteranos es un recurso gratuito, anónimo y confidencial disponible para todos los veteranos, incluso aquellos que no están registrados con la VA o que no están inscritos en el cuidado de salud de la VA. Si usted es un veterano en crisis o le preocupa un veterano, encontrará personas solícitas, especialmente capacitadas y experimentadas todos los días de la semana a cualquier hora. La página web ofrece un chat en línea e información para personas sordas o con discapacidades auditivas.

Consultas públicas al Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés)

Página web: www.nimh.nih.gov

Teléfono: 1-866-615-6464

La línea de consultas públicas es una llamada sin cargo atendida por especialistas capacitados de lunes a viernes, de 8:30 de la mañana a 5:00 de la tarde, (hora del Este). Hay información disponible acerca de los programas de investigación del NIMH sobre la salud mental y los síntomas de problemas emocionales y su tratamiento. La NIMH no ofrece remisiones ni consejería. Las publicaciones del NIMH, incluyendo varias en español, se pueden descargar de la página web del NIMH. Las copias individuales de estos materiales son gratuitas y se pueden solicitar por teléfono o por escrito al NIMH.

Información acerca de recursos para el trastorno por el consumo de sustancias

Línea nacional de atención de SAMHSA

Página web: www.samhsa.gov/find-help/national-helpline

Teléfono: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

Este sistema de tratamiento y remisiones es confidencial, gratuito, 24 horas al día, 365 días al año y proporciona servicios en inglés y español para personas y familiares que enfrentan trastornos de salud mental y del consumo de sustancias. El servicio proporciona fuentes de información y recursos con lugares de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. Las personas que llamen también pueden ordenar publicaciones gratuitas (muchas están disponibles para ser descargadas) y otra información impresa acerca de los trastornos de salud mental y del consumo de sustancias.

Las bibliotecas son una excelente fuente de información acerca de estos temas y otras inquietudes de salud. Las librerías también tienen con frecuencia materiales relevantes en las secciones de nutrición y salud (“diet and health”).

Además, muchas páginas web tienen información relacionada con estos asuntos. Algunas son mejores que otras. Es importante saber si la información en una página web proviene de fuentes confiables. Tenga cuidado de dar o intercambiar información en línea ya que algunas páginas web no mantienen la información en privado.

Patrocinan este estudio los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) en colaboración con la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).



A collaboration between the NIH and FDA



www.pathstudyinfo.nih.gov