



Mantenerse libre de tabaco después de terminar el tratamiento es importante para su salud.

*Imagen de archivo

Antes de terminar el tratamiento

- Cree un “plan de cómo mantenerse libre de tabaco” con su consejero primario. Trate de seguir usando medicamentos que sean útiles para dejar de usar productos del tabaco.
- Si es posible, asegúrese de que las instalaciones o el hogar donde se alojará después del tratamiento estén libres de tabaco.
- Encuentre grupos de Alcohólicos Anónimos y/o Narcóticos Anónimos 100% libres de tabaco donde usted pueda continuar su recuperación.

Al terminar el tratamiento:

Cree un sistema de apoyo sin tabaco

- Busque personas que apoyen su decisión de dejar el tabaco.
- Hable sobre cualquier dificultad con permanecer libre de tabaco con su consejero en las sesiones de cuidado posterior.
- Haga amistades con otras personas que no fuman.
- Pida a sus amistades y familiares que apoyen su recuperación de la adicción a la nicotina al no fumar a su alrededor.

Cambie su vida a...

- Incluir personas, lugares y cosas que apoyen su recuperación, y tome distancia de aquellos que no lo hacen.
- Evitar los consumidores de tabaco o las situaciones en las que sabe que se usará tabaco, si es posible.
- Reemplazar los pasatiempos que le recuerdan al tabaco (cazar, pescar, ir a un bar / club, etc.) con otros que lo ayuden a mantenerse libre de tabaco (hacer ejercicio, nadar, etc.).



Hay recursos y apoyo disponibles para ayudarlo a dejar de fumar o mantenerse libre de tabaco después de dejar el tratamiento.

Dejar de fumar puede ahorrarle miles de dólares al año. La terapia de reemplazo de nicotina (TRN) es una herramienta de apoyo valiosa y de bajo costo para ayudarlo a mantenerse libre de tabaco y puede costar menos que fumar.

Comparación de costos de dos semanas

Terapia de reemplazo de nicotina

Parches de nicotina

- Nicoderm CQ = \$41.99
- Genérico = \$27.49

Goma de mascar de nicotina

- Nicorette – 100 piezas = \$41.99
- Genérica – 100 piezas = \$25.99

Pastillas de nicotina

- Nicorette – 81 piezas = \$41.99
- Genérica – 81 piezas = \$23.99

Cigarrillos (un paquete por día)

- Marlboro (\$5.76) x 14 días = \$80.64
- Camel (\$5.74) x 14 días = \$80.36
- Newport (\$6.99) x 14 días = \$97.86
- Kool (\$5.34) x 14 días = \$74.46
- Pall Mall (\$4.50) x 14 días = \$63.00
- Virginia Slims (\$6.58) x 14 días = \$92.12
- American Spirit (\$6.63) x 14 días = \$92.82

TRN está disponible en cantidades más pequeñas

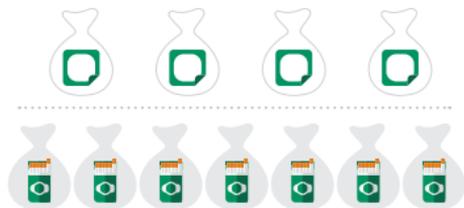
- 72 piezas 4 mg pastillas (genérica) = \$25.49
- 20 piezas 2 mg goma de mascar (genérica) = \$6.99
- 20 piezas 4 mg goma de mascar (Nicorette) = \$9.99
- 10 piezas 4 mg goma de mascar /pastilla (genérica) = \$5.49

Una gran alternativa en lugar de comprar un paquete de cigarrillos

Cambiar a TRN mejorará su salud

y le costará la
MITAD

de lo que cuesta si fuma
un paquete al día.



CÓMO RECIBIR AYUDA

- Pídale ayuda a su doctor o consejero para dejar el tabaco.
- Llame al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) para ayuda gratuita.
- Visite <https://espanol.smokefree.gov/> para una guía paso a paso para dejar el tabaco.
- Eche un vistazo a <https://smokefree.gov/tools-tips/apps> para acceder una aplicación gratuita que le ayude a dejar de fumar.
- Explore los recursos en <https://www.takingtexasobaccofree.com/español>.
- Encuentre apoyo en las reuniones locales: Nicotina Anónimos <https://www.nicotine-anonymous.org/presentando-a-nicotina-an%C3%B3nimos> y <https://www.nicotine-anonymous.org/espanol/>; Narcóticos Anónimos <https://ahhtxna.org/>; o Alcohólicos Anónimos <https://aahoustontexas.org/>.