



## 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

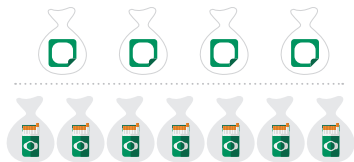
- 72 piezas 4 mg pastillas (genérica) = \$25.49
- 20 piezas 2 mg goma de mascar (genérica) = \$6.99
- 20 piezas 4 mg goma de mascar (Nicorette) = \$9.99
- 10 piezas 4 mg goma de mascar /pastilla (genérica) = \$5.49

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/>.