



Clases y Recursos para dejar de Fumar

Recursos	Costo	Descripción	Información de Contacto
Deje de Fumar por Vida por la Sociedad Americana del Cáncer (ACS)	Gratis	Provee recursos que pueden ayudarlo a promover una vida libre de fumar.	Sitio Web: https://www.quitnow.net/mve/quitnow Teléfono: 1-877-864-7552
Programa para Dejar de Fumar de UT Health San Antonio	Varía	Ofrece sesiones de información mensuales y gratuitas sobre el abandono del hábito de fumar. El asesoramiento individual está disponible con cita previa, la cual puede incluir un costo. Las reuniones son en el Medical Arts & Research Center el tercer martes de cada mes a las 5pm.	Sitio Web: http://www.uthscsa.edu/patient-care/physicians/smoke-free Teléfono: 210-450-9020 210-450-9100
Quitxt de UT Health San Antonio	Gratis	Ofrece un programa de mensajes de texto gratuito que envía mensajes de texto interactivos durante 4 meses para ayudarlo a dejar de fumar. (18 años o más)	Sitio Web: https://quitxt.org/spanish Teléfono: Envía un mensaje de texto lodejo6 al 844-322-2058
Sí Renuncia Por el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas	Gratis	Ofrece herramientas para dejar de fumar por teléfono y por Internet, incluyendo sesiones de consejería, apoyo y estrategias. El programa también lo referirá a un médico si así lo solicita.	Sitio Web: https://www.yesquit.org/sp-about.htm Teléfono: 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)
Iniciativa Libre de Fumar por Instituto Nacional del Cáncer (NCI)	Gratis	Un sitio web con información específica para dejar de fumar para veteranos, mujeres, adolescentes, personas mayores y personas de habla hispana. Los recursos incluyen programas de mensajes de texto, aplicaciones, consejos para dejar de fumar y ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana.	Sitio Web: https://espanol.smokefree.gov/ https://veterans.smokefree.gov https://women.smokefree.gov/ https://teen.smokefree.gov/ Teléfono: 1-800-784-8669



Clases y Recursos para dejar de Fumar

Recursos	Costo	Descripción	Información de Contacto
Stop Smoking Deje de Fumar para Siempre de RediClinic	\$109	RediClinics se encuentran en las farmacias Rite Aid y en las tiendas de comestibles H-E-B. Las visitas al consultorio para "Deje de Fumar para Siempre" incluyen un examen físico, historia clínica, y evaluación. Los médicos le ayudarán a crear un plan y a recomendar medicamentos que funcionen mejor para usted.	Sitio Web: https://www.rediclinic.com/live-healthy/stop-smoking-for-good/ Teléfono: 1-855-BE REDI 8 (1-855-237-3348)
Clase de Concientización sobre el Tabaco de <i>Curso para Tabaco</i>	\$25 - \$85 4 hrs – \$25 8 hrs – \$45 12 hrs – \$65 16 hrs – \$85	Curso certificado por el estado. Un curso en línea a su propio ritmo que cumple con los estándares nacionales y es reconocido por la mayoría de las cortes y organizaciones.	Sitio Web: http://coursefortobacco.com/states/TX Teléfono: (407) 906-6254
Quitline Una línea para dejar de fumar a causa de Sistemas de Atención Médica para Veteranos del sur de Texas	Gratis para los Veteranos	Veteranos que reciben atención médica a través de la VA pueden llamar a Quitline para hablar con un consejero sobre cómo dejar de fumar. Quitline es un servicio a nivel nacional para Veteranos y disponible en inglés y en español. Lunes-Viernes Hora del Este: 9 am - 9 pm Hora del Centro: 8 am - 8 pm	Sitio Web: https://www.southtexas.va.gov/features/QuitSmoking.asp Teléfono: 1-855-QUIT VET (1-855-784-8838)
Universidades/ Colegios	Varía	La mayoría de las escuelas ofrecen clases para dejar de fumar o servicios para sus estudiantes actualmente matriculados, facultades y personal.	Comuníquese con los servicios de salud de la escuela.