



Recursos y Clases para dejar de Fumar

Recursos para todos:

Programa u Organización	Costo	Descripción	Datos de Contacto
Deje de fumar por vida – American Cancer Society	Gratis	Quit for Life lo ayuda a desarrollar un plan para dejar de fumar.	Sitio de internet: https://www.quitnow.net/Program/ Teléfono: 1-866-784-8454
Programa de Cesación de Tabaco - UT Health San Antonio	Gratis	UT Health San Antonio ofrece sesiones de información mensuales y gratuitas sobre como dejar de fumar. Consejería individualizada esta disponible por cita, lo cual puede incurrir un costo adicional. Las reuniones se llevan a cabo en el Centro de Artes Medicas e Investigación durante el 3 ^{er} martes de cada mes a las 5pm.	Sitio de internet: http://www.uthscsa.edu/patient-care/physicians/smoke-free Teléfono para hacer una cita: 210-450-9020
Quitxt—UT Health San Antonio	Gratis	Quitxt es un programa gratuito que envía mensajes de texto interactivos durante cuatro meses para ayudar a que deje de fumar. (18 años y mayor)	Sitio de internet: https://quitxt.org/ Envía “iquit” (o “lodejo” para unirse en Español) al 57682
Yes Quit – Texas Department of State Health Services	Gratis	Yes Quit ofrece recursos para dejar de fumar disponibles en la pagina de internet, incluyendo sesiones de consejería, apoyo y estrategias. El programa también le recomendará un medico si lo necesita.	Sitio de internet: http://www.yesquit.org/about-the-program/ Teléfono: 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)
Iniciativa para Dejar de Fumar – National Cancer Institute	Gratis	Este programa basado en el sitio de internet ofrece textos, aplicaciones, recursos y consejos de expertos sobre como ayudarlo a dejar de fumar.	Sitio de internet: https://smokefree.gov/ Teléfono: 1-800-784-8669
RediClinic	\$89	Deje de fumar para siempre incluye visitas, examinación física, historial de salud y evaluación. Los clínicos le ayudaran a crear un plan y recomendar medicaciones que lo ayudaran mejor a usted.	Sitio de internet: https://www.rediclinic.com/live-healthy/stop-smoking-for-good/ Teléfono: 1-855-BE REDI 8 (855-237-3348)



Recursos y Clases para dejar de Fumar

Programas Certificados por el Estado:

Programa	Costo	Descripción	Datos de Contacto
Clase de Concientización sobre el Tabaco - Course for Tobacco	\$25 - \$85	Course for Tobacco proporciona cursos basados en línea que cumplen con estándares nacionales y son reconocidos por la mayoría de las cortes y organizaciones.	Sitio de internet: http://coursefortobacco.com/states/TX Teléfono: (407) 906-6254

Recursos para Veteranos:

Programa y Organización	Costo	Descripción	Datos de Contacto
Quitline por el South Texas Veterans Health Care Systems	Varía	Si usted esta considerando dejar de fumar o ha dejado llame al quitline para hablar con un consejero sobre como dejar de fumar. Usted puede elegir recibir llamadas y textos de apoyo.	Sitio de internet: https://www.southtexas.va.gov/features/QuitSmoking.asp Teléfono: 1-855-QUIT VET (1-855-784-8838)

Las universidades y colegios frecuentemente ofrecen clases para dejar de fumar o recursos gratuitos para el personal, maestros, y estudiantes. Si usted asiste o trabaja en una universidad o colegio, comuníquese con los servicios de salud para averiguar que servicios están disponibles.