

MICHIGAN TOBACCO QUITLINK

1.800 QUIT.NOW

784.8669

Reciba orientación
y apoyo confidencial
GRATUITO

DUPLIQUE sus oportunidades
para dejar de fumar.

Llame ahora
1.800.QUIT.NOW

www
O inscribese en línea
michigan.quitlogix.org

OBTENGA MÁS
INFORMACIÓN



TRATAMIENTO	CÓMO USARLO	CÓMO USARLO	PROS / CONTRAS	NOTAS
PARCHE 	SIN RECETA O CON RECETA	REEMPLAZAR EL PARCHE UNA VEZ AL DÍA	✓ Fácil de usar ✓ Pocos efectos secundarios × Dosificación menos flexible × Liberación lenta de nicotina	
CHICLE 	SIN RECETA O CON RECETA	USAR SEGÚN SEA NECESARIO* Hasta 24 piezas por día	✓ Liberación más rápida de nicotina ✓ Dosificación flexible × Mucha masticación × No puede comer ni beber 15 minutos antes o durante su uso	
PASTILLA 	SIN RECETA O CON RECETA	USAR SEGÚN SEA NECESARIO* Hasta 20 pastillas por día	✓ Más nicotina que el chicle ✓ Dosificación flexible × Puede causar nausea × No puede comer ni beber 15 minutos antes o durante su uso	
AEROSOL NASAL 	RECETA	ATOMIZAR UNA VEZ EN CADA FOSA NASAL* hasta 40 dosis por día (80 atomizaciones/día o 10 atomizaciones/hora)	✓ Suministro de nicotina más rápido ✓ Dosificación flexible × Uso frecuente necesario × Puede causar irritación de nariz y garganta.	
MEDICAMENTO VARENICLINE BUPROPION 	RECETA	USAR SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DE SU MÉDICO	✓ Píldoras fáciles de tomar ✓ que se pueden combinar con otros tratamientos* × posibles efectos secundarios	

OPCIONES DE TRATAMIENTO

GUÍA RÁPIDA



MI TOBACCO
Quitlink HBOM

PASTILLA

PASO 1

Seleccione su dosis.*

4 mg

Si fuma **en el plazo** de 30 minutos de despertarse

2 mg

Si fuma **más de** 30 minutos después de despertarse

PASO 2

Disolver lentamente la pastilla en la boca (entre las mejillas y las encías), mientras la mueve ocasionalmente de un lado a otro de la boca. La pastilla necesitará aproximadamente **20-30 minutos** para disolverse por completo. No masticar ni tragar.

PASO 3

Reducir el uso con el tiempo.*

Usar 1 pastilla cada...

1-2 horas

Semanas 1-6

2-4 horas

Semanas 7-9

4-8 horas

Semanas 10-12

PARCHE

PASO 1

Seleccione su dosis inicial.*

21 mg

Si usted fuma **más** de 10 cigarrillos por día

14 mg

Si usted fuma **10 o menos** cigarrillos por día

PASO 2

Coloque el parche en un lugar limpio, seco y sin pelo en la parte de arriba del cuerpo o en la parte de afuera del brazo. Cada parche nuevo debe ponerse en un lugar diferente. Presione por **10 segundos**.

PASO 3

Reemplace el parche cada **16-24 horas**.

PASO 4

Reduzca la dosis con el tiempo.*

21 mg

Semanas 1-6

14 mg

Semanas 7-8

7 mg

Semanas 9-10

CHICLE

PASO 1

Seleccione su dosis.*

4 mg

Si fuma **en el plazo** de 30 minutos de despertarse

2 mg

Si fuma **más de** 30 minutos después de despertarse

PASO 2

Elija un sabor.
Hay muchas opciones!



PASO 3

Mastique lentamente hasta que el sabor se vuelva fuerte o cosquillee, coloque el chicle entre la mejilla y las encías durante 1 minuto o hasta que desaparezca el cosquilleo. Repita este método de **masticar and detenerse** por 30 minutos.



PASO 4

Use el chicle cada vez que tenga ganas de fumar como parte de un plan para dejar de fumar de inmediato o de forma gradual.*

AEROSOL NASAL

SOLO CON RECETA

PASO 1

Suéñese para despejar la nariz. Prepare la bomba con 6-8 atomizaciones antes del primer uso.



1 dosis = 2 atomizaciones (en cada fosa nasal)

PASO 2

Incline la cabeza hacia atrás y atomice una vez en cada fosa nasal mientras respira por la boca. Evite estornudar o inhalar. Espere 2-3 minutos antes de sonarse.

PASO 3

Reduzca la dosis con el tiempo.*

Iniciar con 1-2 dosis por hora



Semanas 1-2



Semanas 3-4



Semanas 5-6

Gradualmente reducir a cero

¿Por qué comunicarse con MICHIGAN TOBACCO QUITLINK?

Porque es **GRATUITO** recibir...

- ☐ Orientación por teléfono o en línea
- ☐ Orientación en inglés, español y árabe
- ☐ Material educativo
- ☐ Remisiones a programas locales
- ☐ Apoyo por mensaje de texto 24/7
- ☐ Parches, chicle o pastillas (si usted califica)

MI TOBACCO
Quitlink
1.800.QUIT.NOW

* Consulte con su médico para determinar las opciones de tratamiento y las dosis adecuadas.