






# Proven Products to Help You Quit Smoking

brought to you by Quit Now Kentucky

Many people use quit-smoking medications to manage tobacco cravings and feelings of nicotine withdrawal. These products can double your chances of quitting!

The most common type of quit-smoking medication is nicotine replacement therapy (NRT). These products replace some of the nicotine you used to get from smoking or using other tobacco products, so you don't feel as uncomfortable after quitting. You can gradually decrease the amount of nicotine that you get from NRT over several weeks. Your brain will get used to working without so much nicotine and you will figure out how to get through the day without smoking, vaping, dipping or using other tobacco products!

## The 5 Types of Nicotine Replacement Therapy (NRT)

| Patch  | Gum   | Lozenge   | Inhaler   | Nasal Spray   |
|--|---|---|---|---|
| Over the Counter   | Over the Counter  | Over the Counter  | Prescription  | Prescription  |
| Place on your skin   | Chew until you get a tingling feeling, then place between your cheek & gums         | Place between your cheek & gums and let dissolve slowly                             | Breathe in through the mouthpiece   | Spray into your nose  |
|  |  |  |  |  |

There are also two quit-smoking prescription pills that are approved by the U.S. Food & Drug Administration: bupropion (AKA Wellbutrin) and varenicline (AKA Chantix). Your doctor may choose to prescribe these medicines to help you quit smoking in addition to or instead of NRT.

NRT and other medicines can't do all the work when it comes to your quit-journey. To give yourself the best chance for success, call Quit Now Kentucky at 1-800-QUIT-NOW to get help from a personalized quit-coach who can help you make a quit-plan, find the right NRT for your needs and manage your cravings. This service is free and all calls are confidential.

Most adults in Kentucky can get nicotine replacement therapy at no cost through their health insurance or by calling Quit Now Kentucky.



# Productos acreditados para ayudarle a dejar de fumar

cortesía de Déjelo Ya Kentucky (Quit Now Kentucky)

Muchas personas usan medicamentos para dejar de fumar, para ayudar a reducir los síntomas de abstinencia y los antojos de fumar. Dichos productos pueden duplicar las probabilidades de dejar de fumar para siempre.

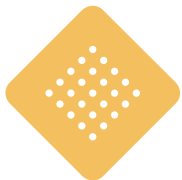
El tipo de medicamento más común para dejar de fumar es el tratamiento de reemplazo de nicotina (TRN). Dichos productos reemplazan parte de la nicotina que usted solía obtener al fumar o al usar otros productos tabáquicos, para que no sienta tanto malestar al dejar el hábito. La cantidad de nicotina que usted recibe de TRN la puede ir disminuyendo gradualmente a lo largo de varias semanas. Su cerebro se irá acostumbrando a funcionar sin tanta nicotina y usted encontrará la forma de aguantar todo el día sin fumar, usar cigarrillos electrónicos, tabaco de mascar o demás productos tabáquicos.

## Los 5 tipos de Tratamiento de Reemplazo de Nicotina (TRN)

### Parche

Sin receta

Póngaselo en la piel



### Chicle

Sin receta

Mastique hasta que sienta un cosquilleo, y entonces póngalo entre la mejilla y las encías



### Pastilla

Sin receta

Póngala entre la mejilla y las encías y deje que se disuelva lentamente



### Inhalador

Con receta

Absorba su contenido a través de la boquilla



### Aerosol nasal

Con receta

Rocíe el interior de la nariz con el aerosol



Existen además dos píldoras por receta para dejar de fumar que están aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU.: bupropión (alias, Wellbutrin) y la vareniclina (alias, Chantix). Puede que, en lugar de TRN o en adición a esta, su médico opte por recetarle esas medicinas para que le ayuden a dejar el hábito.

El TRN y demás medicinas no pueden ellas solas hacer todo lo que hace falta para que usted logre dejar el hábito. Para que tenga usted las mayores probabilidades de lograr el resultado deseado, llame a Déjelo Ya Kentucky al 1-855-DÉJELO-YA a fin de que reciba ayuda de un mentor personalizado para dejar el hábito, quien le podrá ayudar a hacer un plan con este fin, buscar el TRN adecuada para sus necesidades y controlar sus antojos. Este servicio es gratis y todas las llamadas son confidenciales.

La mayoría de las personas adultas en Kentucky pueden recibir el TRN sin costo alguno a través de su seguro médico o llamando a Déjelo Ya Kentucky.

