

# Health Tips



¿Está pensando en dejar el hábito de usar tabaco?  
**¡FELICITACIONES!**

- Dejar de fumar o mascar tabaco es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.

## Consejos para ayudarlo a dejar el hábito



- **Fije una fecha para dejar el hábito.** Anótela en su calendario o póngala en el calendario de su teléfono. Luego cúmplala.



- **Dígale a su familia y amigos** lo que está haciendo.
- **Pídale a un amigo que también deje el hábito.**



- **Planee con antelación** para mantenerse alejado de fumadores y lugares donde la gente fuma.
- **Dé pequeños pasos** — de ser necesario, hágalo paso a paso. Primero, trate de dejar de fumar en su casa. Luego, trate de dejar de fumar:
  - En el auto.
  - A primera hora en la mañana.
  - Después de una comida.

## Uso de tabaco — cómo dejar el hábito



Quando esté listo, estas son algunas formas de ayudarlo a tener éxito:

- Los miembros de Anthem, deben llamar a Servicios al Miembro para averiguar si hay algún beneficio del plan de salud que pueda ayudarlo a dejar el hábito.
- Hable con su proveedor médico primario (PMP) sobre formas de dejar el hábito que podrían funcionar para usted, incluyendo medicamentos recetados.
- Inscribese en una clase o programa para “dejar de fumar”.
- Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).



**¿Sabía usted?** Fumar cigarrillos electrónicos y usar vapes no son alternativas saludables.

- No le ayudan a dejar de fumar.
- Muchos aún tienen nicotina, así que son tan adictivos como fumar.
- Pueden tener otros productos químicos que son perjudiciales para su salud.

### Números telefónicos útiles solo para miembros de Anthem

Servicios al Miembro, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. hora del Este, y 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7): Llame al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

[www.anthem.com/inmedicaid](http://www.anthem.com/inmedicaid)

AIN-MEM-1924-19 SP

Anthem

Atendiendo al Hoosier Healthwise, Healthy Indiana Plan y Hoosier Care Connect

# Health Tips

Ayuda recordarse a usted mismo por qué está dejando el hábito. **¿Cuáles de estos motivos están en su lista?**

- Puedo ahorrar dinero.
- Quiero sentirme mejor.
- Quiero respirar más fácilmente.
- No quiero toser tanto.
- Quiero que mis sentidos del gusto y el olfato mejoren.
- Quiero un corazón y unos pulmones más sanos.
- Quiero dientes más blancos.
- Quiero estar más saludable en general.

**Si gasta \$5** en un paquete por día, entonces podría ahorrar hasta **\$1,825 cada año** al dejar de fumar. *¿Por qué no consentirse con el dinero que ahorra?*



**¿Cómo podrían ayudarlo la familia, los amigos y los compañeros de trabajo? Sería útil si ellos:**

- No fumaran a mi alrededor.
- Salieran a caminar conmigo en lugar de fumar cuando quiero un cigarrillo.
- Pasaran tiempo conmigo en lugares donde la gente no está fumando.



**¿Qué otras cosas podrían ayudarlo? Anote sus ideas abajo.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**RECUERDE:** Puede tomar varios intentos para dejar el hábito para siempre. **Está bien.** Solo siga intentándolo. No está solo. Hay muchas personas que saben por lo que está pasando y recursos para ayudarlo.

**American Lung Association**

1-800-548-8252

[www.lung.org](http://www.lung.org)

**Fuente:**

[smokefree.gov](http://smokefree.gov)