

Health Tips

Consejos de salud seamos saludables

USO DEL TABACO –
RAZONES PARA
DEJARLO

www.anthem.com/inmedicaid

¿Está considerando dejar de fumar? Por muchas razones, eso es una magnífica idea.

Cuando fuma, la salud se le esfuma

Fumar o usar productos de tabaco puede afectar su salud de varias maneras. Verifique cualquier problema que haya tenido que está vinculado con el hábito de fumar:

- Tos y problemas respiratorios, como asma y bronquitis
- Cáncer de boca, cáncer de garganta o cáncer de pulmón
- Problemas del corazón
- Hipertensión arterial
- Mal aliento
- Problemas con los sentidos del gusto o el olfato
- Color amarillento en dientes y uñas
- Arrugas alrededor de la boca

¿De que otra manera lo ha afectado el hábito de fumar? Tal vez quiera agregar otras cosas a la lista:

¿Sabe cuánto gasta en cigarrillos?

Fumar sale caro. Esta tabla le da una idea de cuánto le cuesta cada año:

Si fuma esto cada día...	Le costará esto cada año
½ cajetilla	\$1,066
1 cajetilla	\$2,011
2 cajetillas	\$4,022

El costo se basa en el precio de \$5.51 por cajetilla fuente: smokefree.gov

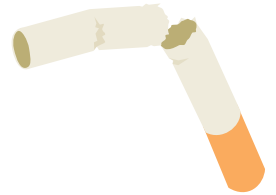
¿En qué otras cosas preferiría gastar ese dinero? Anótelas aquí:

1. _____
2. _____

¿Por qué debería dejar de fumar?

Marque las razones que pueda tener para dejar de fumar:

- Quiero respirar mejor y toser menos
- Quiero tener más energía
- Quiero ahorrar dinero
- Quiero que mi corazón y pulmones estén más sanos
- Quiero que los alimentos me sepan y huelan mejor
- No quiero exponer a los demás al humo de mis cigarrillos.



Agregue sus propias razones:

1. _____
2. _____

Anthem  
BlueCross BlueShield

Al servicio de Hoosier Healthwise,
Healthy Indiana Plan y Hoosier Care Connect

Útiles números de teléfono sólo para miembros de **Anthem Blue Cross and Blue Shield**
Servicios al Miembro y 24/7 NurseLine (Línea de Enfermería 24/7 NurseLine):

- Hoosier Healthwise y Healthy Indiana Plan - 1-866-408-6131
- Hoosier Care Connect - 1-844-284-1797
- TTY: 711

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Además, recuerde que hay muchísimas personas y recursos para ayudarlo, como por ejemplo:

¡Piense en dejar el tabaco para siempre!

Llame a la línea para dejar el tabaco de Indiana (IN Tobacco Free Quitline): 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

Call for free translation/Llame para una traducción sin costo:
1-866-408-6131 (Hoosier Healthwise, Healthy Indiana Plan);
1-844-284-1797 (Hoosier Care Connect); TTY 711.