

Usted PUEDE dejar de fumar



Fumar es perjudicial para su salud

Los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco (como el vaping) son perjudiciales para su cuerpo y pueden causar problemas de salud.

¿Sabía que...?

- El tabaquismo causa problemas de salud graves, entre ellos, presión arterial alta, asma, complicaciones de la diabetes y enfermedades cardíacas y pulmonares.
- El tabaquismo le hace daño a sus pulmones y dificulta la respiración.¹
- El humo de segunda mano perjudica a todas las personas a su alrededor, especialmente a los niños. Puede causar asma, infecciones respiratorias y otros problemas de salud a largo plazo.²
- El tabaquismo tiene efectos perjudiciales en su sentido del gusto y del olfato.³

El mejor día para dejar de fumar es hoy

¿Quiere dejar de fumar? Comience hoy mismo a transitar el camino hacia dejar de fumar.

- ✓ **Hágase esta pregunta, “¿por qué deseo dejar de fumar?”** ¿De qué manera mejorará su salud y bienestar si deja de fumar? ¿Qué le sucederá a usted y a su familia si continúa fumando?
- ✓ **Elija una fecha para dejar de fumar.** Usted puede decidir cuándo desea dejar de fumar. Dese tiempo para dejar de fumar pero elija una fecha posterior que sea solamente en una o dos semanas.
- ✓ **Cree un plan para dejar de fumar.** Escriba por qué desea dejar de fumar y qué factores desencadenantes hacen que tenga deseos de fumar (como sentirse estresado, tomar alcohol, ver a otras personas fumando, etc.). Deshágase de las cosas que se encuentran en su hogar, automóvil o trabajo que le hagan acordarse de fumar.⁴
- ✓ **Hable con su médico.** Pregunte sobre los productos para dejar de fumar, lo incluye las terapias de reemplazo de nicotina.

¡Usted PUEDE dejar de fumar!

Dejar de fumar puede ser un desafío pero usted puede lograrlo. Existe ayuda disponible. Los asesores para dejar de fumar de HPP pueden ayudarle y animarle en su camino hacia dejar de fumar. Otros recursos que también pueden ayudarle a dejar de fumar.

Puede obtener ayuda por teléfono

- Los asesores para dejar de fumar de HPP: 1-866-500-4571 (TTY/PA RELAY 711)
- Línea gratuita para dejar de fumar del Departamento de salud de Pennsylvania: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) y 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)
- Línea de ayuda de la Asociación Estadounidense del Pulmón: 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872)

O en línea

- [Cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco.html](https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco.html)
- [BeTobaccoFree.gov](https://www.BeTobaccoFree.gov)
- [SmokeFreePhilly.org](https://www.SmokeFreePhilly.org)

Fuentes:

1. American Cancer Society medical and editorial content team, "Health Risks of Smoking Tobacco," American Cancer Society, last modified November 15, 2018, <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/health-risks-of-smoking-tobacco.html>.
2. American Lung Association staff, "Health Effects of Secondhand Smoke," American Lung Association, last modified February 8, 2019, <https://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/health-effects-of-secondhand-smoke.html>.
3. "Health Risks of Smoking Tobacco," American Cancer Society.
4. Centers for Disease Control and Prevention, "Build Your Quit Plan," last modified April 1, 2019, https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/quit-plan.html?s_cid=OSH_tips_D9400.

Servicios para Miembros está disponible para ayudarle las 24 horas del día, los siete días de la semana, llamando al **1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY 711).**

HPPlans.com



Health Partners Medicare es un plan HMO que tiene contratos con los programas de Medicaid del estado de Pennsylvania y Medicare. La inscripción en Health Partners Medicare depende de la renovación del contrato.

Health Partners (Medicaid), Health Partners Medicare y KidzPartners cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión sexual ni orientación sexual.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY: 711).

