

Déjelo y disfrute la vida



Usted puede tener una vida más saludable y sin fumar

Las enfermedades relacionadas con el tabaquismo causan aproximadamente 440,000 muertes en los Estados Unidos cada año. El tabaco es responsable de una de cada cinco muertes en los EE.UU. y le cuesta al país más de \$150 mil millones cada año en costos de atención médica y pérdida de productividad.*

Pero le tenemos buenas noticias. Dejar de fumar puede llevarlo a una vida llena de beneficios con respecto a su salud. Dejarlo no es sencillo, pero cuando conozca cuáles son sus opciones y a dónde acudir para obtener ayuda, tendrá una mejor oportunidad de dejarlo para siempre.

Obtenga ayuda y apoyo

Desprenda esta tarjeta y llévela con usted, le servirá como referencia para consultar herramientas e información para dejar de fumar.

Contar con el apoyo y los recursos adecuados, puede ayudarlo a dejar el hábito del cigarrillo de una vez por todas.

*National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; American Cancer Society; American Lung Association



Consejos para dejar de fumar

¿Está listo para dejar de fumar y empezar a vivir de forma más saludable? Siga estos consejos importantes y manténgase firme con su plan para dejar de fumar:

- Elija una fecha para dejar de fumar y escriba las razones por las cuales lo hace.
- Pida apoyo a sus familiares, amigos y médico, y use los recursos y programas para dejar de fumar.
- Reduzca el estrés para disminuir las ansias de fumar.
- Si es necesario, tome medicamentos adecuadamente.**
- Prepárese para una recaída enfocándose en sus objetivos y razones para dejar de fumar.

**Los medicamentos para dejar de fumar quizá no estén cubiertos por el plan de beneficios del miembro.



BlueCross BlueShield
of Texas



TRS-ActiveCare®
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Deje de fumar

Pasos que puede seguir:



Prepare el camino

Si ha decidido dejar de fumar, usted necesitará determinar una fecha. Asimismo, cambie su entorno quitando todos los cigarrillos y ceniceros de su casa, automóvil y lugar de trabajo, y no deje que la gente fume en su casa. Ahora es un buen momento para repasar sus intentos anteriores para dejar de fumar. Piense en qué le funcionó y qué no. Una vez que deje de fumar, no vuelva a hacerlo en absoluto.

Planifique su defensa

Los estudios han demostrado que usted tiene más posibilidades de lograr su objetivo si cuenta con ayuda*. Pida el apoyo de sus familiares, amigos y compañeros de trabajo, hable con su proveedor de atención médica y obtenga asesoramiento individual, grupal o telefónico. Los programas también están disponibles en hospitales y centros médicos locales. Llame a su departamento médico local para obtener información acerca de dichos programas en su área.

Pórtese bien

Fumar ha sido un hábito, así que es natural que piense en ello mientras está tratando de dejarlo. Aprender nuevos comportamientos puede ayudarlo a distraerse de la necesidad de fumar. Intente hablar con alguien, vaya a caminar o entreténgase con alguna tarea. Cambiar su rutina puede ayudarlo también. Tome un camino diferente para ir a su trabajo o beba té en vez de café. Asegúrese de reducir su estrés y planifique diariamente algo que disfrute hacer. Beba suficiente agua y otros líquidos.

Tómese una dosis de éxito

¿Está considerando tomar medicamentos que lo ayuden a dejar de fumar? Los medicamentos no sólo ayudan a dejar de fumar y disminuyen su necesidad de fumar, sino que duplican las posibilidades de que usted deje de fumar en forma definitiva. Actualmente existen cinco medicamentos que la Administración de Drogas y Alimentos, FDA ha aprobado para ayudarlo en su esfuerzo*. Pídale asesoramiento a su proveedor de atención médica antes de probar cualquier medicamento y lea cuidadosamente la información del envase.

Inténtelo otra vez

La mayoría de las recaídas ocurren dentro de los primeros tres meses después de dejar de fumar. No se desanime si empieza a fumar nuevamente. Recuerde que la mayoría de las personas lo intentan varias veces antes de dejarlo por completo. Esté al pendiente de situaciones difíciles tales como beber alcohol, estar rodeado de fumadores, aumentar de peso y sentirse deprimido, y busque formas positivas en las que pueda contrarrestarlas. Repase sus razones para dejar de fumar, y enfóquese en los beneficios para su salud y estilo de vida al dejar de fumar.

Visite www.bcbstx.com/trs para obtener más información sobre cómo dejar de fumar.



Recursos útiles para dejar de fumar

American Cancer Society (ACS)
(Sociedad Americana del Cáncer)
1-800-ACS-2345

American Heart Association
(Asociación Americana del Corazón)
1-800-AHA-USA1

American Lung Association
(Asociación Americana del Pulmón)
1-800-LUNG-USA

The Smoking Quitline of the National Cancer Institute (Línea para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer)
1-877-44U-QUIT



**BlueCross BlueShield
of Texas**

TRS-ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, una Compañía de Reserva Mutua, concesionaria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.