

USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR

DEJARLO NO ES FÁCIL

PERO ES POSIBLE

LA CLAVE DE LA EFICACIA PARA DEJAR DE FUMAR

- 1 FÍJESE UNA FECHA.
- 2 SIGA RIGUROSAMENTE LAS AYUDAS MÉDICAS.
- 3 APRENDA A SUPERAR LA URGENCIA DE FUMAR.
- 4 ELIMINE EL TABACO DE DONDE USTED ESTÉ.
- 5 PIDA APOYO A SUS FAMILIARES Y AMIGOS.

ASISTENCIA GRATUITA

ASISTENCIA MÉDICA Y MINNESOTACARE CUBREN EL ASESORAMIENTO Y LAS SIGUIENTES AYUDAS MÉDICAS:

- PARCHES
- CHICLES
- PASTILLAS
- INHALADOR DE NICOTINA
- AEROSOL NASAL DE NICOTINA
- BUPROPIÓN
- CHANTIX®

Dígale a su médico que desea dejar de fumar y siga atentamente sus consejos.

Si desea usar medicamentos, hágalo con prescripción médica.



ASISTENCIA MÉDICA GRATUITA

USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR



LO BUENO DE NO FUMAR

Para obtener una asistencia más efectiva, los Servicios QUITPLAN® de Minnesota ofrecen una amplia variedad de instrumentos de auxilio **gratis** para ayudarle a dejar de fumar.



MENSAJES DE TEXTO

Recibirá por teléfono consejos, trucos y sugerencias.



JUEGO DE ASISTENCIA: PARCHES, CHICLES O PASTILLAS

Recibirá parches, chicles o pastillas gratis durante dos semanas.



PROGRAMA DE CORREO ELECTRÓNICO

Correos electrónicos con consejos y mensajes de ánimo.



GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

Una Guía práctica y útil para dejar de fumar que le ayudará a cumplir su objetivo.



LÍNEA DE AYUDA DIRECTA

Respuesta personalizada con textos, mensajes de correo electrónico, parches, chicles o pastillas y un juego de bienvenida.

**PARA CONSEGUIR MÁS INFORMACIÓN,
VISITE QUITPLAN.COM/ESPANOL
O LLAME AL 1-855-DEJALO-YA.**

AL DEJAR DE FUMAR:



AHORRA DINERO

Un paquete de cigarrillos al día representa más de 50 \$ por semana.



BENEFICIOS A LARGO PLAZO

No fumar reduce el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

AL ESTAR SIN FUMAR DURANTE:



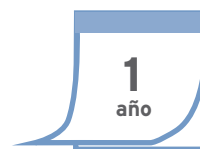
El nivel de monóxido de carbono en la sangre recupera los valores normales.



Se reduce el riesgo de ataque cardíaco.



Mejoran la circulación y la capacidad pulmonar.



El riesgo de padecimiento cardíaco se reduce a la mitad.