

Un programa de salud y beneficios de Christian Brothers Services

Cómo mantenerse *saludable*



¡Deje de fumar para siempre!

Los Fideicomisos Médicos de Christian Brothers Services se han asociado con OPTUM para ofrecerle el Programa Quit For Life®.

¿Sabía que está probado que dejar de fumar puede ayudar a prevenir varios problemas de salud, que incluyen enfermedades del corazón, derrame cerebral, varios tipos de cáncer, enfermedades respiratorias, trabajo de parto antes de término y bajo peso del bebé al nacer?

Dejar el tabaco no es fácil, pero conseguir la ayuda indicada puede ayudarle a hacer la diferencia entre decir que dejará de fumar y hacerlo en realidad ¡para siempre!

El Programa Quit For Life® es un programa para dejar de fumar altamente eficaz y basado en evidencia, que ofrece resultados que se pueden medir. De hecho, el programa es tan exitoso que produce en promedio un índice de abandono del hábito de un 45 %, lo cual es, por lo menos, 8 veces más efectivo que dejar de fumar “repentina y completamente”.

El Programa Quit For Life® está disponible sin costo para usted ni para sus dependientes inscritos mayores de 18 años de edad. Cuando se inscriba en el programa, recibirá un plan para dejar de fumar, fácil de seguir, que le mostrará cómo prepararse, ponerse en acción y vivir el resto de su vida como una persona que no fuma.

Una vez que se inscriba en el Programa Quit For Life®, recibirá, sin costo alguno para usted, lo siguiente:

- Hasta cinco llamadas de asesoramiento y acceso ilimitado sin costo a Quit Coach® mientras dure el programa.
- Apoyo en las decisiones sobre el tipo, la dosis y la duración del medicamento, y envíos directos por correo, si corresponde.
- Guía para dejar de fumar impresa y apropiada según la etapa.
- Correos electrónicos motivacionales y personalizados enviados durante todo el proceso para dejar de fumar.

El Programa Quit For Life® utiliza “4 Prácticas esenciales para dejar de fumar para siempre”. Estos principios fundados en evidencia se basan en 35 años de investigación y experiencia ayudando a las personas a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco.

1. Deje el hábito a su propio ritmo

Déjelo según sus propios términos, pero obtenga la ayuda que necesita, cuando la necesite.

2. Venza sus deseos de fumar

Logre las destrezas que necesita para controlar los antojos, las necesidades y las situaciones que involucran el consumo de tabaco.

3. Utilice los medicamentos de manera que realmente funcionen

Conozca cómo impulsar su intento por dejar de fumar con el uso adecuado de sustitutos de nicotina o medicamentos.

4. No solo deje de fumar, conviértase en una persona que no fuma

Una vez que haya dejado de usar tabaco, aprenda a nunca volver a consumir ese “primer” cigarrillo.

10/2017



CHRISTIAN
BROTHERS
SERVICES



OPTUM®

1.866.Quit.4.Life

Visite mycbs.org/health
para obtener más información.