

Health Tips

Consejos Para Mantener La Buena Salud

www.anthem.com/ca

Aunque dejar de fumar sea un desafío, ¡usted puede lograrlo!

Si ha decidido dejar de fumar o usar productos de tabaco, ¡felicidades! Es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.

¿Qué hago para dejar de fumar?

Si ha intentado dejar de fumar antes, es grandioso que quiera volver a intentarlo. A menudo hacen falta varios intentos. Estas son algunas maneras de comenzar bien:

- Considere hablar con su doctor sobre medicamentos y otras cosas que podrían ayudarlo a dejar de fumar.
- Inscríbase en una clase o programa para dejar de fumar.

Consejos y estrategias que han ayudado a otras personas a dejar de fumar

Ponga una marca junto a las ideas que creen que le servirán.

- ___ Cuénteles a sus familiares y amigos lo que está haciendo y pídeles que lo apoyen.
- ___ Anime a un amigo a dejar de fumar también.
- ___ Escoja una fecha para dejar de fumar y cúmplala.
- ___ Mántengase alejada de fumadores y lugares donde se permita fumar.
- ___ Piense en maneras de recompensarse.
- ___ Compre algo con el dinero que se ahorre.
- ___ Sea paciente consigo mismo; es normal que tenga deslices.

Recuerde con frecuencia los motivos por los que quiere dejar de fumar

Son muchísimas las buenas razones para no apartarse de su plan y dejar de fumar o usar productos de tabaco. Estas son tan sólo algunas:

- Se sentirá mejor y respirará más fácilmente.
- No toserá tanto.
- Ahorrará dinero.
- La comida le sabrá y olerá mejor.

- Tendrá más energía.
- Sus pulmones y corazón no tendrán que esforzarse tanto.
- Estará más saludable.
- No perjudicará a los demás con su humo.

Tal vez tenga otras razones muy personales. Anótelas aquí:

1. _____
2. _____
3. _____

Está encaminada hacia una vida libre del tabaco. Recuerde que hay muchísimas personas y recursos para ayudarlo, como por ejemplo:

American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón)
1-800-548-8252
www.lung.org

U.S. Department of Health and Human Services
1-800-QUIT-NOW
www.smokefree.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos,
www.smokefree.gov, consultado el 4 de septiembre de 2013.



Números de teléfono útiles únicamente para los miembros de **Anthem Blue Cross**:

Servicio de atención al cliente: Llame al número que aparece en su tarjeta de identificación (ID card)

Línea de enfermería de 24/7: 1-800-224-0336 (TTY 1-800-368-4424)

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.

English

Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).

Spanish

يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.

Arabic

Մենք կարող ենք այս անվճար թարմանակել: Կարող եք հեռախոսել Յանախորդների Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնուեք ձեր ինքնության քարտի (ID) վրա:

Armenian

我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。

Chinese

ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعین ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن بزنید.

Farsi

Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.

Hmong

យើងអាចបកប្រែជូនដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើប័ណ្ណ ID របស់អ្នក ។

Khmer

저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 번호로 연락하십시오.

Korean

Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).

Russian

Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.

Tagalog

Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.

Vietnamese