

# Health Tips

Consejos Para Mantener La Buena Salud

[www.anthem.com/ca](http://www.anthem.com/ca)

## ¿Está considerando dejar de fumar? Es una magnífica idea, por numerosos motivos.

### Cuando fuma, la salud se le esfuma

Fumar o usar productos de tabaco puede afectar su salud de varias maneras. Verifique cualquier problema que haya tenido que está vinculado con el hábito de fumar:

- Tos y problemas respiratorios, como asma y bronquitis
- Cáncer de boca, cáncer de garganta o cáncer de pulmón
- Problemas del corazón
- Hipertensión arterial
- Mal aliento
- Problemas con los sentidos del gusto o el olfato
- Color amarillento en dientes y uñas
- Arrugas alrededor de la boca

¿De que otra manera lo ha afectado el hábito de fumar? Tal vez quiera agregar otras cosas a la lista:

---



---

### ¿Sabe cuánto gasta en cigarrillos?

Fumar sale caro. Esta tabla le da una idea de cuánto le cuesta cada año:

Si fuma esto cada día...	Le costará esto cada año
1/2 cajetilla	\$821
1 cajetilla	\$1,642
2 cajetillas	\$3,285

El costo se basa en un precio de \$4.50 por cajetilla

¿En qué otras cosas preferiría gastar ese dinero? Anótelas aquí:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### ¿Por qué debería dejar de fumar?

Marque las razones que pueda tener para dejar de fumar:

- Quiero respirar mejor y toser menos.
- Quiero tener más energía.
- Quiero ahorrar dinero.
- Quiero que el corazón y los pulmones estén más sanos.
- Quiero saborear y oler los alimentos mejor.
- No quiero exponer a los demás al humo de mis cigarrillos.

Agregue sus propias razones:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Además, recuerde que hay muchísimas personas y recursos para ayudarlo, como por ejemplo:

Departamento de Salud y Servicios Humanos

**1-800-QUIT-NOW**

[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

Departamento de Salud y Servicios Humanos,

[www.espanol.smokefree.gov](http://www.espanol.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