

¿Quiere saber más?

- Llame al 866-415-7138 lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.
- Visite geisingerhealthplan.com.
- Miembros, llamen a la biblioteca de audio de Tel-A-Nurse al 877-543-5061.

Si no es miembro pero quiere ayuda para dejar el tabaco, estas organizaciones ofrecen orientación telefónica 24/7:

Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society)

800-ACS-2345 o 800-227-2345

American Lung Association

800-LUNG-USA

National Cancer Institute Smoking Quitline

877-44U-QUIT

Línea gratis para dejar de fumar de Pensilvania

800-784-8669

Visite el sitio web del gobierno federal, smokefree.gov, para obtener más recursos.

Geisinger Health Plan cumple las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Attention: Si habla español, dispone de servicios de asistencia lingüística gratis. Llame al 800-447-4000 (RELÉ PA: 711).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-447-4000 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 800-447-4000 (телетайп: 711).

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 800-447-4000 (TTY: 711)。

Los productos y servicios del programa no se ofrecen ni están garantizados por ningún Geisinger Health Plan, ni por los programas de beneficios de Geisinger Quality Options, Inc. o Geisinger Indemnity Insurance Company.

729500 lew 11/22

¿Listo para dejar de fumar?

¡Usted puede hacerlo!

Geisinger

Deje el hábito del tabaco. Podemos ayudarlo.

Dejar el tabaco es una de las cosas más inteligentes que puede hacer por su salud.

Así que tome medidas para dejar de fumar que hayan demostrado tener éxito.

Cuando deja de consumir tabaco (incluyendo el tabaco sin humo), reduce su riesgo de:

- Ataque al corazón
- Apoplejía
- Enfermedad pulmonar
- Cáncer de garganta, boca y otros cánceres

Pasos para dejar de fumar

- Identifique su motivo para dejar de fumar.
- Reconozca los factores desencadenantes que pueden provocar que usted consuma tabaco.
- Cree un plan de acción.
- Solicite ayuda. Llame a Geisinger Health and Wellness al 866-415-7138 o visite events.geisinger.org para registrarse en nuestros programas para dejar de fumar.

Programas para dejar de fumar de Geisinger

Freedom from Smoking

Este programa interactivo de ocho sesiones desarrollado por la Asociación Americana del Pulmón le da las competencias y el apoyo que necesita para dejar de consumir tabaco para siempre.

Preparación en salud

Las sesiones de coaching son personalizadas para cubrir las necesidades de cada miembro. Ofrecemos tantas sesiones como necesite para establecer y alcanzar sus objetivos.

Medicamentos

Junto con la orientación, la terapia con medicamentos puede ayudarlo a dejar de consumir tabaco. Nuestros planes con frecuencia cubren medicamentos con receta y de venta libre, incluyendo productos de reemplazo de nicotina, bupropion (la forma genérica de Zyban) y Chantix.

Su formulario (lista de medicamentos cubiertos) le indicará su cobertura específica para estas recetas.

Para asegurarse de que su medicamento esté cubierto, llame al servicio de atención al cliente al número que está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro.

Costo

No pagará nada por los programas para dejar de fumar, que están abiertos a todos los miembros. Sus beneficios de salud cubren el costo de estos programas. También nos asociamos con otros programas de coaching.

Inténtelo. Creemos que puede superar esto con solo un poco de ayuda.

Escanee el código QR para registrarse en la próxima clase disponible de Freedom from Smoking o llame al 866-415-7138 para registrarse para recibir coaching médico personalizado.

