

TeenTips

VOLUME 3 ISSUE 1 SUMMER/FALL 2021





Prevent Teen Smoking

Every day, more than 2,500 teens under age 18 try smoking for the first time. Research says sixth and seventh grade are the most common years for teens to try smoking. It is important to never try tobacco products. Research shows if you never try tobacco before age 26 that you will most likely never

start. Teen bodies are still growing and developing, so exposure to tobacco causes damage to your lungs and heart. Your brain and organs are more sensitive than adults. You might show signs of dependence to nicotine after trying just one cigarette. The younger you start using tobacco, the higher your chance is of becoming addicted to nicotine.

Every form of tobacco is harmful:

- Cigarettes
- E-cigarettes
- Cigars
- Smokeless tobacco (chew, snuff, snus, dissolvable tobacco)
- Secondhand smoke exposure

If you are using tobacco, schedule an appointment with your doctor for help. Call the Iowa Tobacco Quitline at 1-800-QUIT-NOW.

Break Free From Tobacco

If you are currently a teen who is smoking, Iowa Total Care wants to help you quit. Quitting smoking can have immediate and long-term benefits for you and your loved ones. Within one to two years after quitting, your risk of heart attack drops. You can also add as much as 10 years to your life compared to if you continue to smoke.

Coaching services and quit aids are available. You can also earn up to a possible \$60 in My Health Pays reward money.

For more information please call 1-800-QUIT-NOW (1-800-7848-669) or visit <https://www.iowatotalcare.com/members/medicaid/health-wellness/how-to-stop-smoking.html>.



Swim Smart

Always swim with a buddy. It can be hard to get out of the water when your muscles get tired or cramped, even for experienced swimmers. Swimming with a buddy will help keep you safe in case of an emergency.



Iowa Total Care My Health Pays® Rewards for Smoking Cessation

Enroll in the Iowa Tobacco Quitline Program and complete FIVE coaching sessions	\$30
Fill one quit aid prescription	\$30
Total Possible Rewards	\$60



Prevención del tabaquismo en los adolescentes

Diariamente, más de 2.500 adolescentes menores de 18 años empiezan a fumar por primera vez. Las investigaciones indican que el sexto y el séptimo grado son los años más comunes para que los adolescentes empiecen a fumar. Es importante que nunca prueben los productos de tabaco.

Las investigaciones demuestran que si no pruebas el tabaco antes de los 26 años, lo más probable es que nunca lo hagas. Los cuerpos de los adolescentes aún se están desarrollando y creciendo, por lo que la exposición al tabaco provoca daños en los pulmones y el corazón. Tu cerebro y tus órganos son más sensibles que los de los adultos. Puedes mostrar signos de dependencia a la nicotina tras probar un solo cigarrillo. Cuanto más joven empieces a consumir tabaco, mayor será la probabilidad de que te vuelvas adicto(a) a la nicotina.

Todas las presentaciones del tabaco son perjudiciales:

- Cigarros
- Cigarros electrónicos
- Puros
- Tabaco sin humo (mascado, rapé, snus, tabaco soluble)
- Exposición al humo como fumador pasivo

Si consumes tabaco, programa una cita con tu médico para que te ayude. Llama a la línea telefónica de Iowa para dejar el tabaco al 1-800-QUIT-NOW.

Libérate del tabaco

Si actualmente eres un(a) adolescente que fuma, Iowa Total Care quiere ayudarte a dejar de fumar. Dejar de fumar puede tener beneficios inmediatos y a largo plazo para ti y tus seres queridos. Al cabo de uno o dos años de dejar de fumar, el riesgo de sufrir un infarto disminuye. También podrías añadir hasta 10 años a tu vida en comparación a si continúas fumando.



Existen servicios de asesoramiento y ayudas para dejar de fumar. También puedes ganar hasta \$ 60 como dinero de recompensa de My Health Pays.

Para más información, llama al 1-800-QUIT-NOW (1-800-7848-669) o visita <https://www.iowatotalcare.com/members/medicaid/health-wellness/how-to-stop-smoking.html>.



Nado inteligente

Nada siempre con algún/ alguna amigo(a). Puede ser difícil salir del agua cuando los músculos se cansan o se acalambran, incluso para los nadadores experimentados. Nadar con un(a) amigo(a) te ayudará a mantenerte seguro(a) en caso de emergencia.



Iowa Total Care My Health Pays® Recompensas por dejar de fumar

Inscríbete en el Programa de la Línea para Dejar el Tabaco de Iowa y completa CINCO sesiones de orientación	\$ 30
Completa una solicitud de ayuda para dejar de fumar	\$ 30
Total de las posibles recompensas	\$ 60



Healthy facts,
videos, tips
and more at
kidshealth.org

Datos saludables,
videos, consejos
y más en
kidshealth.org



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如需获得这些服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711).

Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo. Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711).