

# Deje de fumar hoy.



## **Dejar de fumar es difícil. Iowa Total Care puede ayudar.**

Iowa Total Care quiere ayudarlo a librarse del tabaco. Dejar de fumar puede tener beneficios tanto inmediatos como a largo plazo para usted y sus seres queridos. Dentro de uno a dos años después de dejar de fumar, su riesgo de sufrir un ataque al corazón se reduce dramáticamente y también puede agregarle hasta 10 años a su vida, comparado con seguir fumando.<sup>1</sup>

Dejar el tabaco es difícil. Puede que haya intentado dejar varias veces antes —dos, tres, cuatro o más veces— y que aún tenga una adicción. ¡No se rinda! Cada intento de dejar lo acerca más al éxito. Aproveche los recursos disponibles a través de Iowa Total Care junto con una charla con su médico acerca de qué opciones son las mejores para usted.

### **Hay servicios de orientación disponibles**

El Programa de la Línea para Dejar el Tabaco de Iowa es un programa de consejería que ofrece una orientación uno a uno para los fumadores que están listos para cambiar. Los miembros pueden elegir entre tres programas distintos para dejar de fumar: sesiones telefónicas, en línea o ambas.

### **Ayudas para dejar**

Iowa Total Care pagará por las ayudas para dejar de fumar como chicles de nicotina, pastillas y parches como parte de su cobertura médica.<sup>2</sup>

### **Gane recompensas**

Los miembros de Iowa Total Care pueden ganar hasta \$60 al año con las recompensas de My Health Pays<sup>®</sup> por año calendario. Puede usar sus dólares de recompensas para ayudar a pagar por los artículos cotidianos en Walmart, servicios, telecomunicaciones (factura telefónica), servicios de cuidado infantil, educación y renta.

<b>Iowa Total Care My Health Pays<sup>®</sup> Recompensas por dejar de fumar</b>	
Inscríbese en el Programa de la Línea para Dejar el Tabaco de Iowa y complete CINCO sesiones de orientación.	\$30
Llene una receta de ayuda para dejar de fumar.	\$30
<b>Total de las posibles recompensas</b>	<b>\$60</b>

### **Tabaquismo y embarazo**

¿Está embarazada?, ¿fuma? ¡Nunca es demasiado tarde para dejar! Dejar de fumar ahora puede hacer una gran diferencia en la vida de su bebé. La Línea para Dejar de Fumar tiene un programa especial para ayudar a las mujeres durante el embarazo. Llame al 1-800-QUIT-NOW.

**¿Listo para liberarse?  
Llame al 1-800-QUIT-NOW.**

1. <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>

2. Pueden aplicarse límites para los beneficios de ayudas para dejar de fumar.

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. | 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.

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). | 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). | 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).