

Christian Brothers Services

# Salud y beneficios

OPTUM



## ¡Deje de fumar para siempre!

Los Fideicomisos Médicos Religiosos de Christian Brothers Services (Christian Brothers Services Medical Trusts) se asociaron con OPTUM para ofrecerle el programa Quit For Life®

¿Sabía usted que está demostrado que dejar de fumar puede ayudar a prevenir numerosos problemas de salud, como enfermedades del corazón, apoplejías, diferentes tipos de cáncer, enfermedades respiratorias, parto prematuro y bebés con bajo peso al nacer?

Dejar de consumir tabaco no es fácil, pero obtener la ayuda adecuada puede marcar la diferencia entre decir que va a dejar de fumar y realmente hacerlo para siempre.

El programa Quit For Life® es un programa para dejar de consumir tabaco altamente eficaz y basado en la evidencia que ofrece resultados medibles. De hecho, el programa es tan exitoso que, en promedio, el 45 % de las personas dejan de consumir tabaco, por lo que es ocho veces más eficaz que dejar abruptamente.

El programa Quit For Life® está disponible sin costo para usted y sus dependientes inscritos mayores de 18 años. Cuando se una al programa, usted recibirá un plan fácil de seguir para dejar de consumir tabaco que le mostrará cómo prepararse, actuar y vivir el resto de su vida como no fumador.

Una vez que se registre en el programa Quit For Life®, usted recibirá sin costo:

- Hasta cinco llamadas de asesoramiento y acceso ilimitado gratis a un Quit Coach® durante todo el programa.
- Apoyo para tomar decisiones sobre el tipo y la dosis de los medicamentos y la duración del tratamiento, y pedido directo por correo, si corresponde.
- Una guía impresa para dejar de consumir tabaco (Quit Guide), adecuada a la etapa en la que se encuentra.
- Correos electrónicos personalizados y motivacionales, enviados durante todo el proceso de abandono del tabaco.

El programa Quit For Life® usa las “4 prácticas fundamentales para dejar de consumir tabaco para siempre” (4 Essential Practices to Quit For Life). Estos principios basados en evidencia tienen el aval de 35 años de investigación y experiencia en ayudar a las personas a dejar de consumir todo tipo de tabaco.

### 1. Déjelo a su propio ritmo

Hágalo en sus propios términos, pero obtenga la ayuda que necesite, cuando la necesite.

### 2. Domine su necesidad de fumar

Obtenga las herramientas necesarias para controlar la ansiedad, la necesidad y las situaciones relacionadas con el consumo de tabaco.

### 3. Use los medicamentos de modo que realmente funcionen

Aprenda a potenciar su intento de dejar el tabaco con el uso adecuado de sustitutos de la nicotina o medicamentos.

### 4. No se limite a dejar de fumar, conviértase en no fumador

Una vez que haya dejado de consumir tabaco, aprenda a no fumar ese “primer” cigarrillo nunca más.



CHRISTIAN  
BROTHERS  
SERVICES



Visite [mycbs.org/health](http://mycbs.org/health)  
para obtener más  
información

1.866.Quit.4.Life

PROGRAMS-8/2019