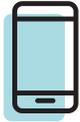


¿Tiene alguna pregunta?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo.



English:
(888) 275-8750

Español:
(866) 648-3537

TTY/TDD:
711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. Este documento no sustituye las recomendaciones de su proveedor.

Si desea obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

MolinaHealthcare.com



Dejar de fumar

Manténgase
Saludable durante su
Embarazo

MolinaHealthcare.com



27549BROMDCAES
211216

¿Cómo puede dejar de fumar?

- Decida que QUIERE dejar de fumar.
- Escriba POR QUÉ desea dejar de fumar. Lleve esta lista consigo en todo momento.
- Elija una fecha para dejar de fumar y cumpla con ese plazo.
- En la fecha que eligió para dejar de fumar, deseche todos los cigarrillos, ceniceros, fósforos, encendedores y cualquier otra cosa relacionada con el tabaquismo.
- Pida apoyo a sus amigos y familiares.
- Limpie su casa y automóvil para eliminar el olor a humo.

¿Cómo puede continuar sin fumar después del nacimiento su bebé?

- Mantenga su lista de razones por las que quería dejar de fumar consigo en todo momento.
- Encuentre formas de recompensarse por no fumar.
- Manténgase alejado de los cigarrillos.
- Evite los “desencadenantes” del tabaquismo, como el



aburrimiento, el alcohol o el estrés. Aprenda a lidiar con los “desencadenantes” sin fumar.

- Piense en sí mismo como un no fumador.
- Manténgase alejado del humo ambiental de tabaco. Contiene sustancias tóxicas que representan un riesgo para su salud y la de su bebé.
- Si falla y fuma otro cigarrillo, revise su lista de razones para dejar de fumar. Esta lista puede ayudarlo a volver al camino correcto.

Que su bebé tenga un comienzo saludable.

Si fuma o utiliza vaporizadores, es tiempo de dejarlo.

Llame a Kick It CA al (800) 300-8086.

o visite www.kickitca.org