

## ¿Tiene alguna pregunta?

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



Inglés:

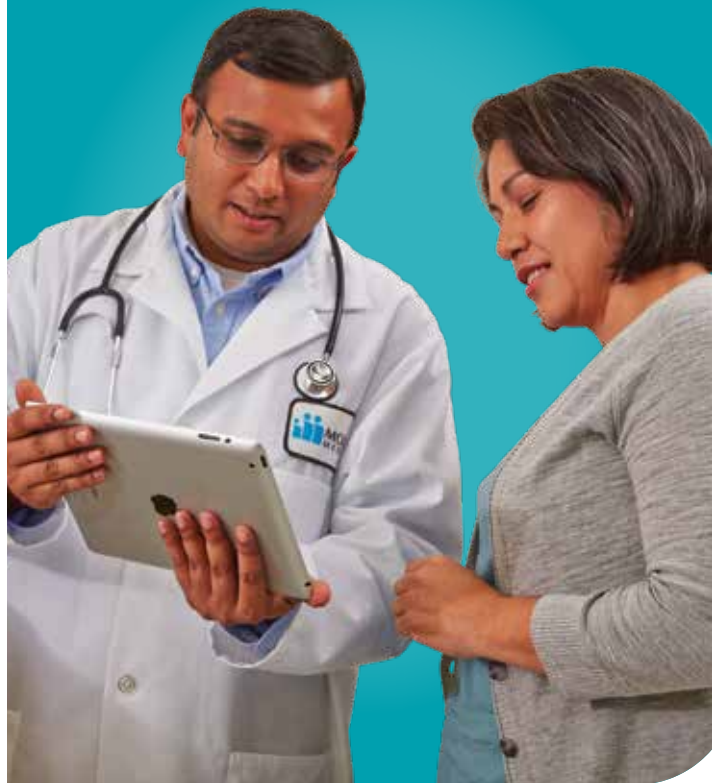
**(888) 275-8750**

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.

# Dejar de fumar



## ¿Por qué debe dejar de fumar?

- Fumar provoca cáncer de pulmón, de la boca y de la garganta.
- Fumar provoca enfermedades cardíacas.
- Fumar provoca enfisema o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Fumar aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.
- Fumar provoca mala circulación.
- Fumar provoca complicaciones relacionadas con la diabetes.

## ¿Cómo puede dejar de fumar?

- Establezca una fecha para dejar de fumar y cúmplala.
- Deshágase de los ceniceros, los cigarrillos y los encendedores.
- Limpie su casa y su automóvil para eliminar el olor a humo.
- Permanezca en áreas de no fumadores.
- Cuénteles a sus familiares y amigos que desea dejar de fumar para que lo(a) apoyen.
- Busque maneras de reducir el estrés.
- Consulte a su proveedor para que le informe sobre medicamentos que lo(a) ayuden a dejar de fumar.

## ¿Está listo para dejar de fumar?

Si desea obtener ayuda para dejar de fumar cigarrillos y vaporizadores, llame a Kick It California o visite [www.KickItCa.org](http://www.KickItCa.org). Esto no representa ningún costo para usted.

### Servicios para Dejar de Consumir Tabaco

- Inglés: llame al 1-800-300-8086 o envíe un mensaje de texto con la frase "Quit Smoking" al 66819.
- Español: llame al 1-800-600-8191 o envíe un mensaje de texto con la frase "Dejar de Fumar" al 66819.
- Consumidores de Tabaco Masticable: 1-800-987-2908.
- Chino: 1-800-838-8917.
- Coreano: 1-800-556-5564.
- Vietnamita: 1-800-778-8440.

### Servicios para Dejar de Utilizar Vaporizadores

- Inglés: llame al 1-844-866-8273 o envíe un mensaje de texto con la frase "Quit Vaping" al 66819.
- Español: llame al 1-800-600-8191 o envíe un mensaje de texto con la frase "No Vapear" al 66819.

Cuando deja de fumar, reduce considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

Si está embarazada, fumar puede ser perjudicial para usted y su bebé. Si fuma o utiliza vaporizadores, es tiempo de dejarlo.