

enfermedades relacionadas con el fumar



Fumar causa daño al cuerpo humano – desde la cabeza a los dedos de los pies. Es la primera causa de muertes y enfermedades prevenibles en los EEUU, sin embargo 21% de americanos adultos siguen fumando – casi 50 millones de personas.

fumar causa:

- Enfermedad pulmonar crónica
- Enfisema & bronquitis crónica
- Cáncer
- Enfermedad coronaria del corazón
- Apoplejía
- Enfermedad en casi todos los órganos del cuerpo

Enfermedades relacionadas con fumar causan la muerte de alrededor de 438,000 americanos cada año.

No es tarde, déjenos ayudarlo a dejar de usar. Llame al **1-800-483-3075**

empiece hoy –
¡es GRATIS!
1-800-483-3075

Conviértase en una de las miles de personas que han dejado de usar exitosamente. Llame al Programa Quit For Life hoy al 1-800-483-3075 para obtener más información. TTY es disponible al 1-877-777-6534. Entrenadores Profesionales están disponibles desde las 8:00 AM hasta la medianoche (Hora del Este), siete días a la semana.

No hay mejor momento que ahora para dejar de usar.

univerahealthcare.com

El Programa Quit For Life es GRATIS para todos los miembros elegibles de Univera Healthcare de 18 años de edad o mayores.

¡finalmente – un programa para dejar el tabaco que funciona!

es el Programa Quit For Life®.



univera
HEALTHCARE
an excellus company

we fit your life better

con el Programa Quit For Life,

usted trabajará con un **Entrenador Profesional de Dejar de Usar** por medio del teléfono y recibirá acceso ilimitado a foros de discusión en línea. ¡Reciba el apoyo personal que usted necesita para dejar de usar exitosamente!



este programa GRATIS incluye:

Consultación individual con un Entrenador Profesional

- Recomendaciones para medicamentos, si son apropiados
- Productos gratis para reemplazar la nicotina (parches, pastillas o goma de mascar) entregados en su hogar, si son recomendados
- "Quit Guides" ("Guías para Dejar de Usar") son fáciles de usar para dar ayuda y apoyo entre las sesiones
- Foros de discusión interactivos en línea son disponibles 24/7
- Guía de ayuda para familiares y amigos



¡no es tarde para parar!

Dentro de los primeros 20 minutos de haber dejado de usar, el proceso de curación empieza. Los beneficios de dejar de usar continuarán a mejorar su salud y calidad de vida por años.

Desde el último cigarrillo	Beneficio para la salud
20 minutos	La rapidez del pulso baja; la presión sanguínea disminuye, la temperatura de las manos y pies regresan a lo normal
12 horas	El nivel de monóxido de carbono en la sangre baja a lo normal
Dos semanas a tres meses	La circulación mejora Es más fácil caminar La función pulmonar aumenta
Uno a nueve meses	Disminución de la tos, congestión de los senos, fatiga y la falta de aliento
Un año	El riesgo adicional de enfermedad coronaria es la mitad de la de un fumador
5 a 15 años	El riesgo de apoplejía se reduce a lo mismo que el de una persona que no fuma
10 años	Proporción de muerte por cáncer del pulmón es como la mitad de la de un fumador; riesgo de cáncer de la boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas disminuye
15 años	Riesgo de enfermedad coronaria retorna a lo mismo que la de una persona que no fuma

deje el tabaco por su salud, su familia y su bolsillo

Para su salud:

- Reduzca el riesgo de morir de un ataque de corazón por el 50%
- Reduzca grandemente su riesgo de cáncer del pulmón y apoplejía (ataque cerebral)
- Añade 5-10 años a su vida

por su familia:

El fumar de segunda mano contiene más de 250 sustancias químicas que se sabe son tóxicas o causan cáncer. Causa enfermedad y muerte prematura en niños y adultos que fuman. Devuelva el aire fresco en su hogar, auto, ropas, cabello, piel, y lo más importante, su vida.

para su bolsillo:

¡Lo qué usted gasta en tabaco realmente asciende a mucho!

\$140.00	\$1,680.00	\$16,800.00
Un Mes	Un Año	Diez Años

Nota: Estos ahorros se basan en la compra de 1 cajetilla de cigarrillos al día a \$5.00.