

Disfrute de la vida sin de tabaco.

# Línea telefónica para dejar de fumar (QuitLine)

Únase a los millones de consumidores de tabaco que hemos ayudado.



A photograph of a man and a woman in a bright, indoor setting. The man, on the right, has dark hair and a beard, and is wearing a dark t-shirt. The woman, on the left, has long dark hair and is wearing a light-colored button-down shirt. They are both smiling and looking at each other, with the man's arms around the woman. The background is softly blurred, showing a window with light coming through.

# ¿Qué cosas no puede disfrutar por culpa de tabaco?

**Seguirles el ritmo a los niños. Pasar más tiempo con amigos. Entrenar en el gimnasio. Cualquiera sea el motivo por el que desea dejar de fumar, la Línea telefónica para dejar de fumar está aquí para ayudarle a lograrlo. Desde 1985, hemos ayudado a más de dos millones de consumidores de tabaco a dejar el hábito para siempre.**



# Medical Mutual's QuitLine

## Apoyo de un orientador Quit Coach®

Hable con un orientador por teléfono lo poco o mucho que necesite. Su orientador sabe por lo que está pasando y está aquí para lo siguiente:

- Ayudarlo a crear un plan realista para dejar de fumar.
- Ofrecerle consejos que realmente funcionan.
- Ayudarlo a aprovechar las ayudas complementarias\* para dejar de fumar.
- Analizar formas de vencer los antojos y superar los obstáculos.
- Ofrecerle consejos y motivación si las cosas se ponen difíciles.

## Medicamentos para dejar de fumar.

¿Le preocupa cómo combatir los antojos? Lo ayudaremos a decidir si hay medicamentos de venta con receta o de venta libre que puedan ser adecuados para usted. Además, verificaremos si reúne los requisitos para la terapia de reemplazo de nicotina complementaria\*, como parches o chicle.

## Guía para dejar de fumar.

Este folleto integral desglosa los cinco pasos para dejar de fumar. Descubra cómo elegir y prepararse para el día en que dejará de fumar, cómo enfrentar los antojos, seleccionar el medicamento adecuado para dejar de fumar, controlar su entorno y recibir apoyo social.

## Mensajes de texto.

Reciba sugerencias, recordatorios y motivación oportunos de Text2Quit<sup>SM</sup> para ayudarlo a controlar los antojos y seguir por el buen camino.

**Comience una vida libre de tabaco inscribiéndose hoy mismo. 1-866-845-7702 Ingrese a My Health Plan (Mi plan de salud) en [MedMutual.com/](http://MedMutual.com/) Member para obtener más información.**



**MEDICAL MUTUAL®**

2060 East Ninth Street  
Cleveland, OH 44115-1355

MedMutual.com

\*Proporcionado sin costo adicional como parte de su plan de beneficios.

QuitLine ofrece información sobre métodos para dejar de fumar y apoyo relacionado para su bienestar. Toda información de salud proporcionada por usted se mantendrá confidencial de acuerdo con la ley. QuitLine no proporciona tratamiento clínico ni servicios médicos y no debe considerarse un reemplazo de la atención de su médico. La participación en este programa es voluntaria. Si tiene preguntas o necesidades de atención médica específicas, consulte al profesional de atención médica correspondiente. Este servicio no debe utilizarse para necesidades de atención o emergencias. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.