

Seguro de salud

Todos los planes del Mercado de Seguros de Salud cubren tratamiento para la dependencia al tabaco bajo la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio. Los planes de salud brindan recursos gratuitos para intentar dejar de fumar hasta dos veces al año:

- 4 sesiones telefónicas, consejería individual y grupal.
- 90 días de medicamentos con receta aprobados por la FDA para tratar la dependencia al tabaco.

Si su seguro no proporciona este beneficio, comuníquese con el Comisionado de Salud del estado de Washington al (800) 562-6900.

Reír más fuerte. Jugar por más tiempo.



Podemos ayudarle en ► tpchd.org/quit

Recursos

Sociedad Americana contra el Cáncer
cancer.org

Promueve estilos de vida saludable, investigación, apoyo, políticas de cambio y acceso a la atención para librar al mundo de los problemas causados por el cáncer.

Asociación Americana del Pulmón
lung.org/ffs

Apoyo en línea, recursos, asistencia con seguros y oportunidades de capacitación.

Not for Me
NOTforME.org

Un programa web autoguiado para ayudar a los jóvenes a terminar con la dependencia a la nicotina.

¿Qué puede hacer estar libre de tabaco por usted?



Reducir y eliminar los costos de recursos en el condado de Pierce.

Rev. 8/2022

Vivir más saludable. Disfrutar más.

Al dejar de consumir nicotina, fumar tabaco o vapear, usted retoma el control. Liberarse de la nicotina es un paso enorme hacia mejorar su salud, y para ahorrar dinero.

Necesita buenas herramientas para elaborar un plan y deshacerse del hábito. ¡Podemos ayudarle!

Tiene el doble de probabilidades de dejar de fumar utilizando medicamentos con receta y con apoyo profesional, que haciéndolo por sí mismo.

Los medicamentos aprobados por la FDA pueden hacer que dejar de fumar sea más fácil y ayudarle a dejarlo para siempre.

Cuando usted hace un plan para dejar de fumar, tendrá mejores resultados de salud, ahorrará dinero que ya no gastará en nicotina, y ahorrará para sus gastos médicos en el futuro.



Línea de apoyo para dejar de fumar del estado de Washington

quitline.com

Llame al (800) QUIT-NOW (784-8669) o envíe la palabra «READY» al 200-400. Consejería con asesores especializados en dejar de fumar, parches y goma de mascar con nicotina, dependiendo de la cobertura de su seguro.

2Morrow

2morrowinc.com

La aplicación para dejar de fumar y consumir tabaco para adultos y jóvenes.

Asian Smokers' Quitline

asiansmokersquitline.org

Materiales de autoayuda, consejería y kits para dejar de fumar para principiantes con 2 semanas de parches de nicotina de forma gratuita en todo el país.

Línea china para dejar de fumar—
(800) 838-8917

Línea coreana para dejar de fumar—
(800) 556-5564

Línea vietnamita para dejar de fumar—
(800) 778-8440

Recursos gratuitos para dejar de fumar.

Become an Ex

becomeanex.org

Un sitio web interactivo y programa de mensajes de texto. Desarrolle un plan para dejar de fumar y obtenga información de apoyo para las adicciones y cómo cambiar sus hábitos.

Smoke-free

smokefree.gov

Herramientas y consejos para aprender a usarlas a fin de ayudarle a dejar de fumar. Elabore su plan para dejar de fumar, descargue la aplicación o ingrese en el programa de mensajes de texto. Veteranos, mujeres, jóvenes y mayores de 60 años pueden obtener ayuda personalizada. Disponible en español.

MultiCare Health System

multicare.org/tobacco-cessation

Adquiera una guía de autoayuda para dejar de fumar y hable con el personal de su farmacia acerca de los medicamentos para dejar de fumar.

