

# HEALTH TIPS

dellchildrenshealthplan.com/members



## CONSUMO DE TABACO - RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

¿Está pensando en intentar dejar de fumar? Excelente idea, por muchas razones.

### No deje que su salud se desvanezca con el humo.

El fumar o masticar tabaco pueden afectar su salud de muchas maneras. **Marque los problemas que ha tenido y pueden estar relacionados con el tabaco:**

- Tos y problemas respiratorios, como asma y bronquitis
- Cáncer de boca, cáncer de garganta o cáncer de pulmón
- Problemas cardíacos
- Presión arterial elevada
- Mal aliento
- Problemas con el sabor o los olores
- Dientes y uñas amarillentos
- Arrugas alrededor de la boca



### ¿De qué otra manera le ha afectado el tabaco?

Si lo desea, agregue otras a la lista:

---

---

---

---

Una de las mejores cosas que puede hacer por su salud es dejar de fumar. Recuerde que hay muchas personas y recursos para ayudarlo, entre ellos:

Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de los EE. UU.  
1-800-QUIT-NOW  
[www.1800quitnow.org](http://www.1800quitnow.org)

### ¿Sabe cuánto dinero gasta en cigarrillos?

El fumar es caro. Esta tabla le dará una idea de cuánto le cuesta por año:



Si fuma esta cantidad todos los días...	Le costará esta cantidad todos los años
1/2 paquete	\$821
1 paquete	\$1,642
2 paquetes	\$3,285

Según un precio de \$4.50 por paquete

### ¿En qué otras cosas preferiría gastar ese dinero?

Escríbalos aquí:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Números telefónicos útiles solo para miembros de Dell Children's Health Plan  
Servicios al Miembro o Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas:  
1-888-596-0268 (TTY 711)

## ¿Por qué debería dejar de fumar?

Marque los motivos que puede tener para intentar dejar de fumar:

- Quiero respirar mejor y toser menos
- Quiero tener más energía
- Quiero ahorrar dinero
- Quiero un corazón y unos pulmones más sanos
- Quiero que los alimentos tengan mejor sabor y aroma
- No quiero que otros sean fumadores pasivos por mi culpa



## Agregue sus propias razones:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

