aetna®

Planes de salud y beneficios de calidad
Vida más saludable
Bienestar económico
Soluciones inteligentes

Usted realmente *puede* dejar de fumar

Puede reparar el daño

Si es fumador, los daños que puede ocasionarle el cigarrillo no son una novedad para usted. Ya los conoce. Pero es posible que no sepa con qué rapidez puede mejorar su salud si deja de fumar.

Si deja hoy ...

- el corazón comenzaría a recuperarse al día siguiente.
- el riesgo que corre de desarrollar enfermedades coronarias disminuiría drásticamente en dos años.
- tendría menos probabilidades de padecer cáncer de boca, pulmones, garganta, esófago, vejiga y páncreas.

Y estos son solo algunos de los beneficios de salud. También gozará de una sonrisa más brillante, mayores ahorros y más energía.

Por qué es tan difícil dejar defumar

Por la nicotina. Al fumar, la nicotina produce poderosos sentimientos de satisfacción en todo el cuerpo. Además, el acto de fumar se vuelve parte de casi todo lo que hace. Por eso, cuando come, conduce, celebra, bebe café o se toma un descanso, siente esa necesidad imperiosa de fumar.

5 consejos para dejar de fumar

- Únase a un grupo de ayuda. Esto le permitirá escuchar las dificultades y las estrategias de otras personas.
- Manténgase ocupado. Lea un libro, comience un proyecto en su casa o imagine su nueva vida.
- Evite los desencadenantes. Manténgase alejado del alcohol, los eventos sociales o los descansos de trabajo hasta que sienta menos ganas de fumar.
- Tenga refrigerios a mano. Coma zanahoria o masque goma de mascar cuando tenga deseos de fumar.
- No pierda las fuerzas. Si flaquea un día, manténgase positivo. Y evite la tentación de seguir fumando.

Dejar de fumar, no fumar menos

Es posible que piense: "¿Y si fumo cada vez menos, hasta que ya no tenga más ganas de fumar?". Suena bien. Pero no es una buena idea.

Algunos estudios demuestran que, incluso si fuma menos, es probable que inhale con más intensidad. Entonces

estaría recibiendo la misma cantidad de nicotina. ¿Y los productos bajos en nicotina? Sucede lo mismo. Al inhalar con más intensidad, usted puede recibir casi la misma cantidad de nicotina que si estuviera fumando un cigarrillo común.

La única manera de dejar de fumar es hacerlo por *completo*. Y para ayudarlo para ser libre de tabaco, el plan ActiveCare de TRS le da acceso a la sesión de apoyo contra el tabaco. El plan cubre ocho visitas por 12 meses sin deducible si se hace con los proveedores del plan.

Obtenga más consejos para dejar de fumar. Visite el sitio en Internet de *Aetna InteliHealth*® en **www.intelihealth.com**.

Fuente: Aetna InteliHealth. Disponible en www.intelihealth.com. Consultado el 24 de enero de 2011.

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios brindados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

Este material solo tiene fines informativos; no constituye asesoramiento médico y no tiene el propósito de sustituir la atención médica adecuada brindada por un médico. Aunque creemos que esta información es correcta en la fecha de elaboración, está sujeta a cambios. Si desea obtener más información sobre los planes de Aetna, consulte en **www.aetna.com**.

TRS ActiveCare
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

CCG TRS-0009_SC_S (3/15) ©2015 Aetna Inc.