



Es momento de mejorar su salud pulmonar para poder respirar con más facilidad.

Al dejar el tabaco, comienzan a pasar cosas buenas. Los pulmones comienzan a curarse y usted recupera el sentido del gusto y del olfato. Lo mejor de todo es que su riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral y cáncer de pulmón podría reducirse drásticamente, lo que puede aumentar su esperanza de vida promedio en 10 años más que si siguiera fumando.¹

Quit For Life® es un programa de eficacia clínica comprobada que ayuda a dejar el tabaco para siempre.

Con Quit For Life, usted recibe:



Un asesor Quit Coach® para que nunca esté solo



Acceso a un sitio de Internet del programa las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hacer un seguimiento de su progreso y conectarse con otras personas decididas a dejar el hábito



Mensajes de texto y por correo electrónico con consejos para ayudarle a controlar las ansias y mantenerse encaminado

¿LO SABÍA?

Quit For Life le ayuda a **CALMAR LAS ANSIAS** con herramientas en línea y estrategias de eficacia comprobada.

Actúe ahora mismo para comenzar a disfrutar de una mejor salud en los años venideros.

quitnow.net

1-866-QUIT-4-LIFE TTY 711

¹American Cancer Society. *Benefits of Quitting Smoking Over Time*. cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html (Actualizado en 11/2018). Fecha de acceso: marzo 6, 2019. Los beneficios están sujetos a cambios. Revise los documentos de su plan o llame al número que se encuentra en su tarjeta de identificación del plan de salud de UnitedHealthcare. Rally Health ofrece información y apoyo sobre salud y bienestar como parte de su plan de salud. No proporciona asesoramiento médico ni otros servicios de salud; tampoco reemplaza la atención de su médico. Si tiene necesidades específicas de atención de salud, consulte a un profesional de atención de la salud adecuado. Hable con su médico para determinar si la información proporcionada es adecuada para usted. La participación en la encuesta de salud es voluntaria. Sus respuestas se mantendrán confidenciales de acuerdo con la ley y solo se usarán para hacer recomendaciones de salud y bienestar o para realizar otras actividades del plan. El Programa Quit For Life® proporciona información sobre métodos para dejar de fumar y apoyo para el bienestar relacionado. Conforme a la ley, se mantiene la confidencialidad de toda la información de salud que usted nos proporcione. El Programa Quit For Life® no proporciona tratamiento clínico ni servicios médicos, y no sustituye el cuidado de su médico. La participación en este programa es voluntaria. Si tiene preguntas o necesidades de cuidado de la salud específicas, consulte con un profesional de cuidado de la salud adecuado. **Este servicio no se debe usar para necesidades de cuidado de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Los servicios administrativos son prestados por United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas. [Facebook.com/UnitedHealthcare](https://www.facebook.com/UnitedHealthcare) [Twitter.com/UHC](https://twitter.com/UHC) [Instagram.com/UnitedHealthcare](https://www.instagram.com/UnitedHealthcare) [YouTube.com/UnitedHealthcare](https://www.youtube.com/UnitedHealthcare) © 2019 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. WF815415 87088-092019 19-11709 5/19