

CONSEJOS DE SALUD

Dejar de fumar

Hay recursos para personas que quieren dejar de fumar cigarrillos, vapear, masticar u otros tipos de tabaco.



Recursos

Los miembros de Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado) tienen beneficios para dejar de fumar. El servicio QuitLine de Colorado es para miembros mayores de 12 años.

Aquí hay 3 pasos para comenzar:

1. Hable con un proveedor médico de atención primaria (PCMP), un proveedor de salud conductual o un coordinador de atención.
2. Pregunte sobre medicamentos para dejar de fumar, como parches o chicles de nicotina, y obtenga una referencia para recibir apoyo (para miembros mayores de 18 años). Estos medicamentos son gratuitos y sin copago.
3. Regístrese en Colorado QuitLine para obtener medicamentos y apoyo gratuitos.



Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Colorado QuitLine

Qué ofrece:

- Hasta 8 semanas de TRN, para 2 intentos de dejar de fumar por año.
- Un programa en línea, que incluye e-coaching.
- Hasta 5 llamadas de coaching para discutir desafíos.
- Soporte vía texto y correo electrónico.
- Se ofrecen incentivos a los participantes que reciben Medicaid por teléfono. Quienes completen tres llamadas de orientación recibirán \$50.
- El soporte telefónico y en línea están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Miembros embarazadas y adolescentes

Las mujeres embarazadas pueden utilizar el servicio QuitLine de CO o inscribirse en un programa Prenatal Plus.

Los adolescentes de 12 a 17 años pueden usar la línea QuitLine, enfocada en jóvenes. Envíen un mensaje de texto con la palabra "Start my Quit" al 36072. También pueden visitar: co.mylifemyquit.org.

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.