

DEJE DE CONSUMIR NICOTINA

Usted puede dejar la nicotina. Dean Health Plan puede empoderar su éxito.



Apoyo para dejar de consumir nicotina de Dean Health Plan

Es hora de dejar la nicotina

Cualquier producto de tabaco puede crear una adicción poderosa. Dejar la nicotina puede parecer imposible, pero miles de personas logran dejar este hábito cada año. Cuando decida dejar la nicotina, estaremos aquí para ayudarlo en su camino hacia el éxito. Proporcionamos apoyo dedicado a todos los consumidores de tabaco, incluidos cigarrillos, cigarrillos sin humo, cigarrillos electrónicos y vapeo, con el objetivo de empoderarlos para liberarse de la adicción para siempre.

Nuestro programa Freedom from Smoking®

Ofrecemos un programa de tabaco de manera presencial y virtual sin costo alguno, Freedom from Smoking. Este programa para grupos pequeños incluye ocho sesiones de una hora dirigidas por un facilitador certificado de Freedom from Smoking y cuenta con un plan estructurado para dejar el tabaco.

Cada sesión está diseñada para ayudar a los consumidores de tabaco a comprender sus desencadenantes e impulsos, y desarrollar estrategias de afrontamiento para mantenerse comprometidos a dejar de fumar. Este interesante programa utiliza técnicas basadas en la evidencia para personalizar soluciones que se ajusten a las necesidades individuales junto con los beneficios del apoyo del grupo.

Los medicamentos pueden ser de gran ayuda.

Muchos medicamentos recetados pueden ayudar con los impulsos y el estrés relacionados con dejar de fumar; además, pueden duplicar sus probabilidades de dejar de fumar y mantenerlo libre de tabaco.

La terapia de reemplazo de nicotina (TRN), como chicles o parches, también puede ser una excelente manera de ayudarlo a dejar de consumir tabaco de manera definitiva. La TRN le permite obtener la nicotina que su cuerpo necesita sin las sustancias químicas dañinas, lo que ayuda a disminuir los síntomas de abstinencia y le permite concentrarse en dejar de fumar.

Una vez inscritos en nuestro programa, los miembros pueden recibir medicamentos y TRN sin costo alguno y con una receta de su proveedor de atención primaria.



Freedom from Smoking está disponible para los miembros de Dean Health Plan y para los miembros de la comunidad, independientemente del seguro. Para ver el cronograma de las próximas fechas, visite DeanCare.com/QuitNow.



Estamos aquí para ayudarlo

Visite DeanCare.com/QuitNow



¿Tiene preguntas?

Si tiene preguntas sobre nuestros programas para dejar de fumar nicotina, llame al 866-896-4602 o envíe un correo electrónico a DHP.Health@DeanCare.com.