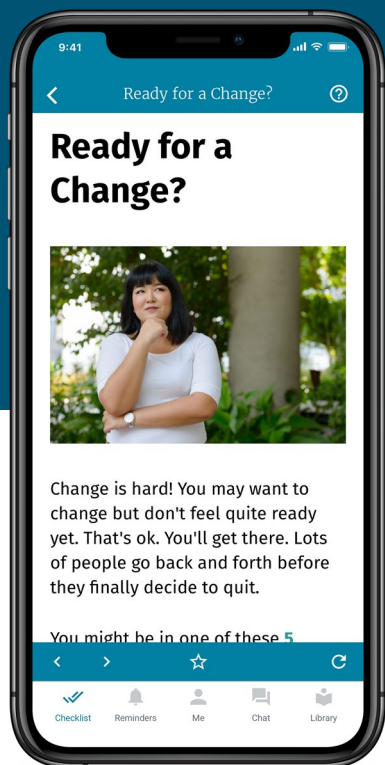


# El poder de dejar de fumar

Dejar de fumar es difícil, pero estamos aquí para ayudarlo.



## Ayuda en la palma de la mano

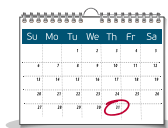
Nuestro programa gratuito para dejar de fumar, impulsado por la aplicación Wellframe®, pone en la palma de su mano las herramientas y el apoyo para ayudarlo a dejar de fumar. Tendrá acceso a módulos del programa, videos y artículos que podrá llevar con usted a cualquier parte.

También dispondrá de apoyo directo de nuestro equipo local de gestión de la atención a través de mensajes de texto en la aplicación para ayudarlo a elaborar un plan personal para dejar de fumar enfocado en sus objetivos de salud en particular. Lo ayudarán a identificar sus motivos para dejar de fumar, a reconocer los desencadenantes del tabaquismo, a desarrollar estrategias para combatir los antojos y a mantenerse motivado y responsable a lo largo del camino.

## Características



Enfoque holístico basado en la evidencia para dejar de fumar



Programa repetible de seis semanas



Lista de verificación diaria multimedia de las cosas para hacer.



Seguimientos y alertas



Artículos y videos



Asistencia 24/7 a través de SmokeFree.gov



Apoyo adicional para dejar de fumar tabaco sin humo y cigarrillos electrónicos

Estamos aquí para ayudarlo en cada paso de su trayectoria para dejar de fumar. Con herramientas útiles y el apoyo integrado de nuestro equipo de gestión de la atención, ponemos el poder de dejar de fumar en sus manos.

**¡Dé su primer paso hoy mismo! Descargue la aplicación GRATUITA Wellframe® y empiece a utilizar el código de acceso: EXCELLUS**



Wellframe es una compañía independiente que ofrece a los afiliados de Excellus BCBS una aplicación móvil en apoyo a la salud y al bienestar

Derechos reservados © 2020, Excellus BlueCross BlueShield, licenciataria independiente, sin fines de lucro, de la Asociación Blue Cross Blue Shield. Todos los derechos reservados.

Nuestro plan de salud cumple con las leyes de derechos civiles federales. No discriminamos por motivos de raza, color, origen, edad, discapacidad o sexo.

Atención: Si habla español, contamos con ayuda gratuita de idiomas disponible para usted. Consulte el documento adjunto para ver las formas en que puede comunicarse con nosotros.

注意：如果您说中文，我们可为您提供免费的语言协助。请参见随附的文件以获取我们的联系方式。



B-7715SP / 18537-23M / REV 11/23  
A11y\_CRG\_112823