

SABÍA USTED QUE...



- El hábito de fumar es uno de los factores de riesgo que ha provocado un aumento en las enfermedades del corazón y los pulmones, cáncer del pulmón y otras condiciones.
- Dejar de fumar puede parecer prácticamente difícil, pero se puede hacer. No te des por vencido.
- Las personas que dejan de fumar están orgullosas de sí mismas, por haberse librado de la adicción. Al dejar de fumar obtienen muchos beneficios a la salud. Consulta con tu médico sobre las alternativas que existen a la hora de tomar la decisión de dejar de fumar.
- Cuando llegue el momento definitivo, tómalo de día a día. En vez de decirte “no vuelvo a fumar más”, piensa “hoy no voy a fumar más”.

En el programa educativo “Viviendo sin Humo” podemos ayudarte a modificar esta adicción.

📞 Para más información, comunícate con el Departamento de Manejo Preventivo al **787-277-6571**.

 **TRIPLE-S SALUD** 
BlueCross BlueShield of Puerto Rico



Triple-S Salud cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por razón de raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Triple-S Salud complies with applicable Federal Civil Rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. FEH_4005_17_02_E ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999. FEH_4005_17_04 Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-1292-2019-A