



La Decisión de Dejar de Fumar y de Consumir Tabaco Es Personal

Kim Aung
Health Net

Pero el proceso no tiene por qué serlo

Si alguna vez ha intentado dejar de fumar o de consumir tabaco solo, comprende la dificultad de esta tarea, que incluye cambiar sus conductas, manejar sus demandas físicas y controlar la tensión emocional, todo sin el apoyo y la orientación que necesita para dejar el hábito para siempre.

Por ese motivo Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company (Health Net) ha desarrollado Decision Power® para dejar de fumar y de consumir tabaco. A través de uno de nuestros programas gratuitos, usted puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y mejorar su salud y bienestar generales.

El programa Decision Power de Health Net para dejar de fumar y de consumir tabaco le ofrece dos opciones de apoyo:

- **Quit for Life®**

Los asesores de Decision Power están a su disposición para brindarle apoyo telefónico personalizado para ayudarlo a dejar de fumar o de consumir tabaco. Llame al 1-800-893-5597 y seleccione la opción 8 del menú o al 1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454).

- **Programas de Promoción de la Salud – acceso en línea**

El programa Programas de Promoción de la Salud de Health Net para dejar de consumir tabaco es un programa en línea de seis semanas que brinda orientación y lo ayuda a atravesar el proceso de abandonar este hábito. El programa utiliza seguimiento, información y permite establecer metas para ayudarlo a dejar de fumar y a no reincidir.

Para comenzar con el programa, visite www.healthnet.com, y luego inicie su sesión o regístrese. Haga clic en Centro de Bienestar, y luego en *Programas de Promoción de la Salud*, donde se le dirigirá a la información sobre los programas para dejar de fumar.

Health Net quiere apoyarlo a tomar los pasos hacia un estilo de vida más saludable.



¡La decisión es suya!

Queremos apoyarlo
a tomar el paso
hacia un estilo de
vida más saludable.

Usted tiene acceso a Decision Power a través de su inscripción actual en cualquiera de las siguientes compañías de Health Net: Health Net of California, Inc. y a Health Net Life Insurance Company.

Decision Power no forma parte de los planes de beneficios médicos comerciales de Health Net. No está afiliado a la red de proveedores de Health Net y puede modificarse o retirarse sin previo aviso. Los servicios de Decision Power, incluidos los médicos, son recursos adicionales que Health Net pone a disposición de los inscritos de las compañías de Health Net mencionadas anteriormente.

CA117738-1 (1/15) Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, Inc. Health Net y Decision Power son marcas de servicio registradas de Health Net, Inc. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.