

# Usted puede dejar de fumar ahora

## El tabaquismo es la principal causa de muertes y enfermedades evitables en los Estados Unidos.

Mata a más de 480 000 estadounidenses cada año. Con ayuda, usted puede abandonar el hábito. Hágalo por usted mismo y por sus seres queridos.

### Consejos para ayudarle a dejar de fumar

Si ha intentado dejar de fumar pero no lo logró, no se rinda. Le ofrecemos algunos consejos para ayudarle a retomar el rumbo:

- Piense sobre todas las razones por las que quiere dejar de fumar y escríbalas. También piense sobre lo que podrá hacer con todo el dinero que ahorrará por no fumar.
- Escoja un día para dejar de fumar dentro de las dos próximas semanas.
- Que sea un día en el que esté más relajado, por ejemplo, en un fin de semana.
- Dígales a su familia y amigos que dejará de fumar, para que ellos también le alienten.
- Si conoce a otra persona que también quiere dejar de fumar, intenten hacerlo juntos. Así, podrán alentarse mutuamente todos los días para no fumar.
- En lugar de fumar, manténgase ocupado haciendo cosas que disfrute. Este sería un buen momento para probar una nueva rutina de ejercicio físico a fin de centrarse en la salud y el bienestar.
- Los fumadores que estén listos para dejar de fumar también pueden llamar a la línea Quitline de PA al **1-800-QUIT-NOW**.

### PerformCare® puede ayudarle

Los miembros de PerformCare son elegibles para obtener 70 sesiones de asesoramiento para dejar de fumar en un año calendario. Cada sesión consiste en 15 minutos de asesoramiento en persona con un proveedor, ya sea en forma individual o grupal. El proveedor debe estar aprobado por el Departamento de Salud de Louisiana. Llame al teléfono de Servicios al Miembro de PerformCare correspondiente a su condado para conocer los proveedores aprobados en su comunidad.

Usted no necesita una referencia médica ni autorización previa para asistir a una sesión de asesoramiento. También se encuentran disponibles servicios de medicamentos bajo receta para dejar de fumar. Con una receta de su médico, podrá obtener productos tales como medicamentos o parches de nicotina para ayudarle a dejar de fumar.

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Esto tiene el fin de ayudarle a informarse sobre su condición médica. No tiene el fin de sustituir a su médico. Si tiene preguntas, hable con su médico. Si piensa que necesita ver al médico debido a algo que leyó en esta información, por favor llámelo. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla debido a algo que leyó en este material.



### Servicios al Miembro

#### Capital area:

Condados de Cumberland-Perry, Dauphin, Lancaster y Lebanon  
**1-888-722-8646**

#### North Central area:

Condados de Franklin y Fulton  
**1-866-773-7917**

**Usted puede llamar a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

Los miembros sordos o con problemas auditivos que utilicen TTY/TTD pueden llamar al Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones de PA al **711** o al **1-800-654-5984 (TTY)** y comunicarse con el número de PerformCare que deseen.

**PerformCARE®**

## La discriminación está en contra de la ley

PerformCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. PerformCare no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

PerformCare:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos, tales como:
  - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de idioma (sin costo alguno) a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
  - Intérpretes calificados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita de estos servicios, comuníquese con el número de Servicios al Miembro de PerformCare para su condado.

Área de la Capital (Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry)

Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Área centro-norte (Condados de Franklin-Fulton)

Servicios al Miembro (Franklin-Fulton): **1-866-773-7917**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que PerformCare no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja con PerformCare y enviarla a:

- PerformCare, 8040 Carlson Road, Harrisburg, PA 17112
- Puede presentar una queja por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja, Servicios al Miembro de PerformCare está disponible para ayudarle. Llame al número de Servicios al Miembro de PerformCare para su condado listado arriba o por fax a PerformCare al **717-671-6555**.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

**1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**

Los formularios de quejas están disponibles en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

## Servicios de intérpretes multilingües

**English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call the Member Services number for your county.**

**Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición los servicios de asistencia lingüística sin costo alguno. Llame al número de Servicios al Miembro de su condado.**

**Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电您所在县的会员服务热线。**

**Chinese Cantonese: 注意: 如果您使用粵語, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您所在縣的會員服務熱線。**

**Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số Dịch Vụ Thành Viên dành cho quận của bạn.**

**Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по номеру телефона Member Services для вашего округа.**

**Pennsylvanian Dutch: Wann du Deitsch schwetzsch, kannsch du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die english Schprooch. Ruf selli Nummer uff.**

**Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하 카운티의 회원 서비스로 연락하십시오.**

**Italian: ATTENZIONE: nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero dei Servizi per i soci relativo alla propria contea.**

**Arabic:**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم خدمة العملاء الخاص ببلدك.

**French: ATTENTION : si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro des Services aux membres pour votre comté.**

**German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie die Servicenummer für Mitglieder in Ihrem Land an.**

**Gujarati: સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો તમારા માટે ભાષા સહાયતા સેવાઓ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. તમારી કાઉન્ટીના મેમ્બર સર્વિસીસ નંબર પર ફોન કરો.**

**Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer obsługi członkowskiej odpowiedni dla Twojego kraju.**

**Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo Sèvis manm pou konte w.**

**Mon-Khmer Cambodian: ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតថ្លៃ។ ចូរ ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខសេវាបម្រើសមាជិកសម្រាប់ប្រទេសរបស់លោកអ្នក។**

**Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontra-se disponível serviços de assistência linguística gratuitos. Ligue para o número de Serviços aos Membros do seu país.**

# PerformCARE®