



# hábitos saludables

Sabemos que no es fácil dejar de fumar. Puede ser necesario que lo intente varias veces antes de lograrlo. Las investigaciones han demostrado que el costo de los servicios y de los productos para dejar de fumar muchas veces es la mayor barrera para dejar el hábito. Ahora el programa CIGNA Healthy Rewards® puede hacer que sea más fácil (y menos costoso) para usted, con dos nuevos programas con descuento para dejar de fumar.\* Utilice uno o ambos combinados.

## Utilice las herramientas, disfrute las recompensas

### QuitNet®: Programa en línea para dejar de fumar

QuitNet se basa en los mismos enfoques recomendados por la Dirección de Salud Pública de los EE.UU., que combina asesoría de expertos y apoyo social en un programa en línea fácil de usar. Recibirá una membresía en línea, que le dará acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a apoyo social, contenido personalizado confiable, asesoría profesional y más.

### Tobacco Solutions (Soluciones para el tabaco): Programa de parche de reemplazo de la nicotina

Los estudios muestran que el apoyo farmacéutico es fundamental para lograr el éxito. La clave de este programa es Novartis Habitrol® Take Control Support Program®. Usted recibirá:

- Un suministro para ocho semanas del sistema de parches transdérmicos de nicotina Novartis Habitrol, con un método de disminución gradual para tratar la abstinencia de la nicotina. Los 56 parches de nicotina cubren ocho semanas de terapia de disminución para personas que fuman al menos 10 cigarrillos por día.
- Un folleto educativo completo que contiene información para guiarle a través del proceso de dejar de fumar y también instrucciones para el uso correcto del parche.
- Un disco compacto con más información sobre el parche y los seis estados de cambio por los que pasará para dejar de fumar con éxito.
- El número de teléfono gratuito de un centro de apoyo, con profesionales de la salud.
- Un sitio web completo y confidencial para apoyo e información adicional.

Permita que Healthy Rewards le ayude a ahorrar dinero y a dejar de fumar para siempre. Para obtener más información, visite [www.myCIGNA.com](http://www.myCIGNA.com).

## ¿Sabía que el programa para dejar de fumar CIGNA Quit Today® puede ayudarle?

### Deje el tabaco hoy. Viva mejor mañana.

Usted sabe que desea dejar de fumar. Ahora el programa CIGNA Quit Today® puede ayudarle a desarrollar un plan personal para dejar de fumar y vivir sin tabaco. Elija entre dos opciones convenientes: un programa telefónico con un entrenador del bienestar exclusivo o un programa de ocho semanas autoregulado en línea, o utilice los dos combinados.

Obtenga el apoyo que necesita y los resultados que desea. Llame al [000.000.0000].

\* Healthy Rewards® es un programa de descuentos. Algunos de los programas Healthy Rewards no están disponibles en todos los estados. Si su plan médico CIGNA HealthCare incluye la cobertura de alguno de estos servicios, este programa es adicional y no sustituye su plan actual. Los programas Healthy Rewards son separados de sus beneficios médicos. **Un programa de descuento NO es un seguro y el miembro debe pagar la totalidad del cargo con descuento.**

"CareAllies" es una marca de servicio de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielife Limited.