

# RECURSOS PARA CESSATION DEJAR DE FUMAR

Como líder nacional en cuidados de la salud y prácticas ambientales, la UC tiene el compromiso de proporcionar a nuestra facultad y personal un ambiente libre de tabaco a partir del 2014. La información siguiente brinda a la facultad, el personal y los jubilados de la UC formas de acceso a recursos y de aprender más acerca de los programas para dejar de fumar disponibles a través de todo el sistema. Pudieran aplicarse copagos y cuotas de programas — Favor de consultar el folleto o sitio web de su plan para más información.

PLAN MÉDICO DE LA UC	SERVICIOS
<b>Anthem Blue Cross Plus</b> <b>Anthem Blue Cross PPO</b> <b>Anthem Lumenos Core</b>	Recetas para ayudarlo a dejar de fumar  Recursos de Anthem online <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viva Libre (programa online – con descuento para empleados de la UC)</li> <li>• Estilo de Vida Saludable sin Tabaco (solo para miembros de Lumenos)</li> </ul>
<b>Health Net Blue &amp; Gold HMO</b> <b>Health Net HMO</b>	Recetas para ayudarlo a dejar de fumar  Descuentos en productos para dejar de fumar  Recursos Health Net online <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poder de Decisión de Salud y Bienestar</li> </ul>
<b>Kaiser Permanente</b>	Recetas para ayudarlo a dejar de fumar  Ayuda telefónica <ul style="list-style-type: none"> <li>• Norte de California: 866.251.4514</li> <li>• Sur de California: 866.862.4295</li> </ul> Recursos de Kaiser online <ul style="list-style-type: none"> <li>• Healthmedia Breathe (programa online)</li> <li>• Quit Smoking (página de recursos)</li> <li>• Tobacco Medications (página de recursos)</li> </ul> Asesoramiento in situ, contacte a su centro médico Kaiser para disponibilidad
<b>Western Health Advantage</b>	Recetas para ayudarlo a dejar de fumar
<b>Staywell Health Management</b> (disponible para miembros del plan médico, excepto Kaiser & algunos miembros del sindicato)	Línea de Ayuda StayWell: 800.721.2693  Inscribirse en el programa Staywell - Próximos Pasos para Dejar de Fumar gana 50 puntos para el incentivo otorgado por la UC

## PROGRAMAS DISPONIBLES PARA EL PÚBLICO EN GENERAL

- [www.WebMD.com/smoking-cessation/](http://www.WebMD.com/smoking-cessation/)
- [www.SmokeFree.gov/](http://www.SmokeFree.gov/)
- Línea de Ayuda para Fumadores de California, 1-800-NO-BUTTS

Su centro de la UC brinda los siguientes programas para dejar de fumar

(campus)

(programa)