



¡Sí! ¡Usted puede! ¡Deje de fumar para siempre!

Programa *Healthy Lifestyle Coaching* para dejar de fumar

Lo ayudamos a dejar el hábito de fumar

Probablemente ya lo escuchó varias veces: ya sea que lo fume o mastique, el tabaco es perjudicial para la salud. Sus familiares y amigos, incluso sus médicos, le han pedido que deje el hábito, y seguramente usted lo haya intentado, aunque sea una vez.

Sin embargo, es difícil dejar un hábito del que se ha vuelto dependiente, especialmente, si trata de hacerlo sin ayuda.

Nuestro programa lo ayudará a dejar el hábito y a sentirse mejor cada día. Aprenderá a hacer cambios para llevar una vida libre de tabaco. Si no está listo para dejar de fumar en lo inmediato, lo ayudamos a prepararse para hacerlo más adelante.

Y como si fuera poco... el programa es parte de su plan de salud. ¡De modo que no debe pagar nada para usarlo!

Usted cuenta con su propia instructora

Su instructora de bienestar lo ayudará en lo siguiente:

- Trabajar en exitosas estrategias para dejar de fumar.
- Reconocer y controlar los desencadenantes del uso del tabaco.
- Encontrar alternativas saludables para reemplazar el sentimiento de placer que le produce fumar.
- Dejar el tabaco para sentirse más energético y sano.

Su instructora lo acompañará en cada etapa de este proceso.

Citas con horarios flexibles.
Sesiones de asesoramiento
grupales, individuales o ambas.
¡Y todo sin ningún costo!

¿Qué hace que el programa funcione?

Es sencillo: usted no está solo. Estamos aquí para ayudarlo. Esto es lo valioso del programa *Healthy Lifestyle Coaching* para dejar de fumar.

El programa le ofrece una combinación única de herramientas y asesoramiento que lo impulsan a dejar de fumar.

La clave está en el asesoramiento

Una instructora de bienestar está siempre lista para guiarlo y darle el apoyo que necesita:

- Le brinda la información y enseña las técnicas que lo ayudarán a alcanzar el éxito.
- Lo alienta e impulsa a recorrer su camino hacia el bienestar.

Nuestras instructoras tienen por lo menos tres años de experiencia en asesoramiento y todas son especialistas con certificación en tratamientos para dejar de fumar.

Sesiones de asesoramiento individuales o grupales

Usted decide si desea tener sesiones con su instructora personalizadas o grupales. También puede elegir tener ambos tipos de sesiones.

Cada tipo de sesión tiene sus propias ventajas:

- En las sesiones individuales, la atención es personalizada y está especialmente centrada en sus necesidades, obstáculos y fortalezas.
- En las sesiones grupales, usted recibe el apoyo e inspiración de sus pares, ya que se rodea de personas comprometidas con el esfuerzo de dejar de fumar.

Otras ventajas

- Coordine con su instructora la manera y el horario que mejor le convenga para participar del programa.

Comuníquese con su instructora:

- Puede llamarla, incluso sin haber programado una sesión.
- Puede hablar con ella por teléfono o correo electrónico.

Además, obtiene estas ventajas:

- Fácil acceso al apoyo en línea entre pares las 24 horas, los 7 días de la semana (moderado por una instructora de bienestar).
- Total privacidad (la información personal sobre usted o sus sesiones de asesoramiento es compartida solamente entre usted y su instructora).
- Apoyo adicional para abordar inquietudes personales, como mantener el peso y controlar el estrés.
- Programas de bienestar en línea para complementar sus sesiones de asesoramiento.
- Materiales que refuerzan los hábitos saludables que está aprendiendo e incorporando.

¡Usted puede! ¡Deje de fumar para siempre! Comience con su instructora hoy mismo ¡sin costo!

Llame al **1-866-213-0153** o regístrese en **www.aetna.com** y complete la evaluación de salud.

Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud son ofrecidos, asegurados o administrados por Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

La información sobre salud que brindan los programas es general y no sustituye el diagnóstico o el tratamiento suministrado por un médico u otro profesional de la salud. Aunque creemos que esta información es correcta en la fecha de elaboración, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, visite el sitio en Internet **www.aetna.com**.

www.aetna.com