



Enfoque: Herramientas para ayudarle a dejar de fumar

Dejar de consumir tabaco — lo que incluye fumar cigarrillos, usar cigarrillos electrónicos y masticar tabaco — es uno de los mejores pasos que puede tomar para tener una mejor salud.



24 horas después de dejar de fumar su riesgo de un infarto al corazón se reduce.



El primer año, la salud bucal mejora y tiene menos síntomas de enfermedad de las encías.



Meses después, sus pulmones funcionan mejor y mejora su salud en general.



Después de un año de dejar de fumar, su riesgo de tener una enfermedad cardíaca se reduce a la mitad.

Hay muchas formas de dejar de fumar, todas están cubiertas:



Su equipo de atención de salud

Cualquier proveedor —de salud física, mental o dental— con gusto le ayudará a dejar de fumar. Puede ayudarle a encontrar buenos programas locales que funcionen para usted y que estén completamente cubiertos. También puede ayudarle a decidir qué medicamento (como un parche o chicle de nicotina) puede ser el mejor para usted.



Línea de Oregon para dejar de fumar (Quit Line)

Quit Line es un servicio **gratis de consejería** que se ofrece por teléfono o por chat en línea. Empiece visitando quitnow.net/oregon o llamando al 800-QUIT-NOW (800-784-8669). Este es un beneficio cubierto que puede usar dos veces en un periodo de 12 meses.



Smokefree.gov

smokefree.gov es un programa nacional que ofrece varias **herramientas para ayudarle a dejar de fumar**, incluidos un chat en línea y mensajes de texto de motivación gratis. Es gratis para usted. Visite el sitio web y elija los servicios que quiera probar.

Es más probable que tenga éxito para dejar de fumar si obtiene ayuda. Usar servicios y medicamentos para dejar de fumar duplica las posibilidades de dejar de fumar a largo plazo.

¿Tiene preguntas?

Si tiene alguna pregunta sobre los servicios relacionados con la salud o sobre otros temas, llame al Departamento de Atención al Cliente de CareOregon al 800-224-4840 o TTY 711, o envíenos un mensaje seguro a través de careoregon.org/portal

Sus beneficios de salud son otorgados por CareOregon, su plan de salud de Medicaid. Obtenga más información sobre nosotros aquí.

Cuando las personas hablan sobre Medicaid en Oregon, posiblemente usted escuche muchos nombres o letras diferentes. Eso se debe a que hay varias organizaciones involucradas en asegurarse de que usted reciba la atención de salud que merece. ¿Cómo puede usted descifrar todo esto?

Le ayudará si piensa en Medicaid en Oregon como una pirámide.

La Oregon Health Authority (OHA) dirige el programa de Medicaid en todo el estado de Oregon, el cual se llama Oregon Health Plan (OHP).



Health Share of Oregon (HSO) es lo que llamamos una organización de atención coordinada (CCO, por sus siglas en inglés). Health Share of Oregon trabaja bajo la OHA para atender a los miembros del OHP en el área de los tres condados.



CareOregon es uno de varios proveedores de seguro en el área de los tres condados que ayuda a Health Share CCO a proporcionar atención. También ayudamos a coordinar los beneficios y servicios de atención de salud — como servicios para ayudarle a dejar de fumar — para nuestros miembros.



Su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) puede ser un médico, enfermero practicante, auxiliar médico o naturópata. Esta persona coordina su atención con CareOregon y con otros miembros del equipo médico, como dentistas, proveedores de salud mental, farmacéuticos y otros.



CareOregon les brinda a los miembros de Medicaid (OHP) servicios como:

- ▶ Atención de salud física
- ▶ Atención de salud mental
- ▶ Tratamiento para el consumo de sustancias
- ▶ Atención dental
- ▶ Medicare a través de CareOregon Advantage
- ▶ Atención paliativa y para enfermos terminales a través de Housecall Providers

Usted también podrá usar importantes servicios como estos:

- ▶ Coordinación de la atención de salud
- ▶ Farmacia
- ▶ Atención prenatal y para bebés
- ▶ Opciones de transporte
- ▶ Servicios de interpretación de idiomas
- ▶ Atención en salas de emergencia y clínicas de atención urgente

Puede obtener esta información en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera. También puede solicitar un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Llame al 800-224-4840 o TTY 711.