

# Tools to Help You Quit Smoking



Blue Cross Community MMAI (Medicare-Medicaid Plan) is provided by Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. HCSC is a health plan that contracts with both Medicare and Illinois Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees. Enrollment in HCSC's plan depends on contract renewal.

H0927\_BENTCT2022

244761.0222

## Let Us Help You Quit

### Why Quit Smoking?

Quitting smoking is one of the most important things you can do for your health. The year after people quit smoking, their chance of getting heart disease is cut in half.

Smoking is the most avoidable cause of death in the United States and is very harmful to the body. Smoking can lead to many heart and lung problems as well as other health problems. Secondhand smoke can cause health problems for others too, including kids and pets.

### Benefits of Quitting

No matter how long or how much you have smoked, your health improves as soon as you quit.

#### Here are some ways you feel better:

- You breathe better
- You can smell and taste better
- You feel less tired
- Your lungs become stronger, so you can be more active
- You cough less
- Your teeth look better
- Your hair and clothes smell better
- You save money
- You are healthier

Sources: National Cancer Institute, American Cancer Society

### Tobacco Cessation Services are a Benefit Through Your Health Plan

The benefit covers:

- Counseling
- Medications, both prescription and over-the-counter

### Prescription Drugs Covered

- Chantix (Varenicline 0.5 mg & 1 mg tablets)
- Nicotrol Inhaler
- Nicotrol NS
- Bupropion SR (150 mg tablets)

There are no out-of-pocket costs. Talk to your doctor about taking the next steps.

### Over-the-Counter Drugs Covered

- Nicotine Transdermal patch (7 mg, 14 mg & 21 mg)
- Nicotine gum (2 mg & 4 mg)
- Nicorette lozenges (2 mg & 4 mg)

### For More Information

To learn more about tobacco cessation coverage under your Blue Cross and Blue Shield of Illinois health plan, call the Customer Service number located on the back of your member ID card or log in to Blue Access for Members<sup>SM</sup>.

To ask for supportive aids and services, or materials in other formats and languages for free, please call, 1-877-723-7702 TTY/TDD: 711.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-723-7702 (TTY: 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-723-7702 (TTY: 711).

# Herramientas para ayudarlo a dejar de fumar



Blue Cross Community MMAI (Medicare-Medicaid Plan) is provided by Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. HCSC is a health plan that contracts with both Medicare and Illinois Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees. Enrollment in HCSC's plan depends on contract renewal.

H0927\_BENTCT2022\_SPA

244761.0222

## Permítanos ayudarlo a dejar de fumar

### ¿Por qué dejar de fumar?

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para su salud. Al año de dejar de fumar, la probabilidad de que esa persona padezca enfermedades cardiovasculares se reduce a la mitad.

Fumar es la causa de muerte más prevenible de Estados Unidos y es muy perjudicial para el cuerpo. Fumar puede conducir a muchos problemas en el corazón y los pulmones, así como otros problemas de salud. El tabaquismo pasivo puede causar problemas de salud a otros, incluidos los niños y las mascotas.

### Los beneficios de dejar de fumar

Sin importar hace cuánto tiempo ni cuánto ha fumado, su salud mejorará ni bien deje de hacerlo.

### Aquí hay algunos ejemplos de las mejoras que podría sentir:

- respira mejor;
- su sentido del olfato y del gusto mejoran;
- siente menos cansancio;
- sus pulmones se fortalecen, por lo que puede tener una vida más activa;
- tose menos;
- sus dientes lucen mejor;
- su cabello y su ropa huelen mejor;
- ahorra dinero;
- goza de mejor salud.

Fuentes: Instituto Nacional del Cáncer, Sociedad Americana Contra El Cáncer.

### Los servicios para dejar de fumar son un beneficio incluido en su cobertura médica

El beneficio incluye lo siguiente:

- asesoramiento,
- medicamentos, tanto con receta como de venta libre.

### Medicamentos con receta incluidos:

- Chantix (vareniclina en tabletas de 0.5 mg y 1 mg),
- inhalador Nicotrol,
- Nicotrol NS,
- Bupropion SR (en tabletas de 150 mg).

No hay gastos de bolsillo. Hable con su médico para dar los siguientes pasos.

### Medicamentos de venta libre incluidos:

- parches transdérmicos de nicotina (7 mg, 14 mg y 21 mg),
- goma de mascar de nicotina (2 mg y 4 mg),
- pastillas Nicorette (2 mg y 4 mg).

### Para obtener más información

Para obtener más información sobre la cobertura para dejar de fumar de su cobertura médica de Blue Cross and Blue Shield of Illinois, llame a Servicio al Cliente al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado o inicie sesión en Blue Access for Members<sup>SM</sup>, portal protegido para asegurados.

Para obtener asistencia y servicios de apoyo, o materiales en formatos alternativos u otros idiomas sin costo, llame al 1-877-723-7702 TTY/TDD: 711.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-723-7702 (TTY/TDD: 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-723-7702 (TTY/TDD: 711).