



# Time for a break

## Free yourself from tobacco

### Take the first step in quitting tobacco

Quitting isn't easy. It may take you several tries. But we're here for you with support and useful resources to get you started—and we'll be here for however many tries it takes.

If you smoke or use tobacco products, quitting is the best thing you can do for your health and the health of your loved ones. Good planning, support, and the latest quit-tobacco medications can help you succeed.

So get on the path toward a tobacco-free life today. Kaiser Permanente members and nonmembers who smoke or know someone who smokes can learn more by visiting [kp.org/quitsmoking](http://kp.org/quitsmoking).

### Quitting strategies

- **Make sure you're ready** to make a big change.
- **Have a plan** so you're prepared for what's ahead.
- **Consider medications** that can help you quit by easing cravings and reducing other withdrawal symptoms.
- **Find support** before, during, and after you quit.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Ohio • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232



# Es hora de un descanso

## Libérese del tabaco

### Dé el primer paso para dejar el tabaco

Dejarlo no es fácil. Puede requerir varios intentos, pero estamos aquí para apoyarle y ofrecerle útiles recursos para que empiece... y estaremos aquí sin importar el número de veces que lo intente.

Si fuma o consume productos de tabaco, dejarlos es lo mejor que usted puede hacer por su salud y la de sus seres queridos. Buena planificación, apoyo y los medicamentos más recientes para dejar de fumar pueden ayudarle a tener éxito.

Así que empiece su trayecto para tener una vida libre de tabaco hoy mismo. Las personas que son miembros o no de Kaiser Permanente que fuman o que conocen a alguien que fuma pueden obtener más información visitando el sitio [kp.org/dejardefumar](http://kp.org/dejardefumar).

### Estrategias para dejar de fumar

- **Asegúrese de que está listo** para hacer un gran cambio en su vida.
- **Haga un plan** para que esté preparado para lo que le espera.
- **Considere usar medicamentos** que pueden ayudarle a dejar de fumar eliminando el deseo de consumirlo o reduciendo otros síntomas de abstinencia.
- **Encuentre apoyo** antes de dejar de fumar, durante el proceso y después de dejar de fumar.

Planes de salud de Kaiser Permanente en el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Ohio • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, (404) 364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232