

Ways to Quit Smoking



Ready to quit smoking?

Tobacco use can lead to serious health problems. Health problems can include cancer, heart disease, stroke, lung diseases, diabetes, and COPD, which includes emphysema and chronic bronchitis. Regardless of a person's age, smokers can reduce their risk of disease by quitting.

Quitting smoking can be difficult. Numerous smoking cessation aids are available to help smokers break the habit. Nicotine-replacement gums, lozenges and patches are available as over-the-counter (OTC) therapies. If you are ready to quit, talk with a pharmacist or smoking cessation counselor. They can help you choose the type of nicotine-replacement therapy and dosage that is best suited for you.

Other nicotine-dependence medications are available with a prescription and include an oral inhaler or nasal spray (Nicotrol®). Bupropion (Zyban®) is available generically and is effective in relieving withdrawal symptoms and reducing the urge to smoke. Bupropion can be used in combination with OTC nicotine replacement therapies such as patches or gum. Chantix® (varenicline), another prescription smoking aid, may ease withdrawal symptoms. It may also block the pleasurable effects of nicotine if you start smoking again. Unlike bupropion, Chantix should not be used with other nicotine replacement therapies. Regardless of the therapy used, counseling and behavioral therapies have been shown to improve a smoker's odds of a successful quit.

For help quitting, call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

The quitline will provide you with cessation information and free support from an experienced counselor.

You can also access a personalized quit plan, self-help materials, social support and coping methods to help you deal with your cravings.

For questions about your pharmacy benefits, visit our member portal at www.WellDyne.com and click "For Members." Or call Member Services at the number listed on your ID card.

Maneras de dejar de fumar

¿Está pronto para dejar de fumar?

El tabaquismo puede tener graves consecuencias para la salud y acarrear problemas médicos como cáncer, enfermedades cardíacas, apoplejía o derrame cerebral, enfermedades pulmonares y diabetes, así como la enfermedad pulmonar crónica obstructiva (EPOC), que incluye enfisema y bronquitis crónica. Independientemente de su edad, cuando un fumador abandona el tabaco puede reducir su riesgo de contraer estas enfermedades.

No es fácil dejar de fumar. Existen numerosos productos para ayudar abandonar el hábito de fumar. Las terapias de sustitución de la nicotina, como los chicles, las tabletas y los parches, se pueden adquirir sin receta médica y son alternativas que vale la pena considerar. Si usted está listo para dejar de usar tabaco, hable con un farmacéutico o un asesor de terapia para dejar de fumar. Estos profesionales pueden ayudarlo a elegir el tipo de terapia de sustitución de nicotina y la dosis más indicadas en su caso.

Existen otros medicamentos para tratar la dependencia de la nicotina que requieren una receta médica. Un ejemplo de estos medicamentos son los inhaladores orales o nasales (Nicotrol®). El bupropión (Zyban®), que está disponible en forma genérica, es eficaz para aliviar los síntomas de la abstinencia del tabaco y el antojo de fumar. El bupropión se puede combinar con terapias de sustitución de la nicotina de venta libre, como los parches o los chicles. El Chantix® (vareniclina) es otro medicamento recetado que puede aliviar los síntomas de abstinencia del tabaco. También puede cortar los efectos placenteros de la nicotina si la persona vuelve a fumar. A diferencia del bupropión, sin embargo, el Chantix no se debe combinar con otras terapias de sustitución de la nicotina. Independientemente de la terapia empleada, está demostrado que los fumadores que recurren a asesoramiento y terapias conductistas aumentan sus probabilidades de abandonar el hábito con éxito.

Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

Esta línea telefónica le brindará información para dejar de fumar, así como apoyo gratis por parte de un asesor experimentado.

También puede crear un plan personalizado para dejar de fumar, consultar materiales de autoayuda, recibir apoyo social y aprender métodos para hacer frente a los antojos.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de farmacia, visite nuestro portal para los miembros en www.WellDyne.com y haga clic en «For Members». También puede llamar a nuestro servicio de atención a los miembros al número indicado en su tarjeta de identificación.