



# Tobacco Cessation

## Support for smokers who want to quit

Control. If you're a smoker, you control the date you're going to quit. And although quitting smoking is not easy, it can be done. You can do it. And Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) wants to help.

The Tobacco Cessation program is available to help you quit smoking. The program is offered at no charge to you and your participation is completely voluntary.

### Tobacco Cessation Assistance

Once you have been identified as a candidate for the Tobacco Cessation program, your "Readiness to Change" will be assessed to determine the level of outreach you will receive.

Outreach could include working with a Wellness Coach who would provide personal assistance such as goal-setting and periodic progress checkups, or you may choose to only use self-guided tools and resources.

## Get Started

To get started with our Tobacco Cessation program call

**1-800-462-3275.**

[bcbstx.com/ut](http://bcbstx.com/ut)



**BlueCross BlueShield of Texas**



THE UNIVERSITY of TEXAS SYSTEM  
*Nine Universities. Six Health Institutions. Unlimited Possibilities.*

55675.0312



# Programa para Dejar de Fumar

## Apoyo para dejar de fumar

La palabra clave es control. Si fuma, sepa que usted sí puede controlar la fecha en que dejará de hacerlo. Aun cuando no sea fácil lograrlo, sí es posible dejar de fumar. Usted puede lograr esta meta y Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) desea ayudarlo.

El Programa para Dejar de Fumar está a su disposición, es gratis y su participación en el mismo es de carácter voluntario.

### Asistencia para Dejar de Fumar

Una vez que lo hayan identificado como un candidato elegible para participar en el programa para dejar de fumar, evaluaremos su “Disposición para el Cambio” a fin de determinar el nivel de asistencia que debe recibir.

El programa de asistencia podría incluir tener que trabajar con un Entrenador para el Bienestar Personal (“Wellness Coach”), quien le proporcionará asistencia personal para establecer metas y evaluará periódicamente su progreso. Usted bien puede optar por utilizar herramientas y recursos de uso personal.

## Para Empezar

Inscríbese en el Programa para Dejar de Fumar, llame al **1-800-462-3275.**

[bcbstx.com/ut](http://bcbstx.com/ut)



**BlueCross BlueShield of Texas**



THE UNIVERSITY of TEXAS SYSTEM  
*Nine Universities. Six Health Institutions. Unlimited Possibilities.*