



Desde un asesor hasta herramientas personalizadas y apoyo por mensajes de texto, usted contará con ayuda en todo momento.

Comience hoy mismo, y conéctese con apoyo personalizado para combatir las ansias, manejar los síntomas de abstinencia y cambiar sus hábitos para poder disfrutar de una vida sin tabaco ni vapeadores.

## Empiece hoy mismo

Llame al  
**1-877-685-2415**

Visite  
**[quitnow.net/TrilliumNC](https://quitnow.net/TrilliumNC)**



\* Los beneficios están sujetos a cambios. Llame si necesita información del programa y de las ayudas disponibles con este programa.

**Optum**

© 2021 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF5034160 214710-102021 OHC



Conozca este programa gratuito que le ayuda a armar un plan a su medida... y a mantenerse lejos del tabaco.



# Déjenos ayudarle a dejar de fumar con confianza

Mediante técnicas de eficacia comprobada evaluadas durante 30 años, ofrecemos ayuda GRATUITA para dejar el tabaco y los vapeadores. En lugar de críticas, con apoyo genuino y herramientas eficaces que le permiten dejar el hábito a su manera.

Conéctese con este programa gratuito que le ayuda a armar un plan a su medida... y a mantenerse lejos del tabaco.

## Comenzar es muy fácil

1-877-685-2415

[quitnow.net/TrilliumNC](http://quitnow.net/TrilliumNC)

Para ayuda en español, llame al

1-877-685-2415



### Sesiones de asesoramiento

Hable con su asesor y trabajen juntos para dejar el hábito a través de llamadas telefónicas personales.



### Apoyo a través de Mensajes de texto

Reciba a diario consejos, juegos, recordatorios, y acceda fácilmente a un asesor: todo a través de mensajes de texto.



### Cursos en Línea

Cursos en línea para brindarle apoyo para las conversaciones que mantenga con su asesor.



### Terapia de Reemplazo de la Nicotina (TRN) GRATIS\*

Nos encargamos de que reciba un suministro de parches, chicles o pastillas para chupar.



### Sitio de Internet del Programa

Maneje sus factores desencadenantes y aprenda nuevas habilidades con videos, controles de progreso, cursos y más —todo accesible en cualquier momento y en cualquier lugar—.



### Programas especiales para personas con problemas de salud mental y embarazadas

Reciba asesoramiento sobre necesidades específicas de las personas que sufren depresión, ansiedad, trastorno por estrés postraumático (TEPT) u otros problemas de salud mental, así como ayuda especial para embarazadas.