

# El tabaquismo es realmente un problema

## Empiece a moverse y encuentre ayuda en el Personal Health Manager

¿Está preparado para deshacerse del hábito de fumar? Entonces es hora de que visite el **Personal Health Manager**. Es un recurso de asesoramiento personalizado en línea que le ofrece un cambio de aire cuando se trata de dejar de fumar. Con las herramientas del **Personal Health Manager**, usted puede:

- Consultar en *Ask A Life Coach* para obtener asesoramiento y las respuestas a sus preguntas relacionadas con el tabaquismo
- Utilizar *My Charts* (Mis cuadros) para realizar un seguimiento de su progreso
- Guarde información y vea gráficos en *Wellness Tools* (Herramientas para el bienestar) para obtener información más detallada sobre sus logros

Encienda su vida, y no un cigarrillo, con las herramientas de asesoramiento para dejar de fumar del **Personal Health Manager** en Blue Access<sup>®</sup> for Members.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

47216.1206