



Take
One

¿Listo para tomar un respiro?

Es posible con estos consejos para dejar de fumar.

¿Sabía que 10 años después de dejar de fumar su riesgo de morir por cáncer de pulmón equivale a la mitad del de un fumador permanente?

Dejar de fumar puede mejorar su salud, ahora y en el futuro. La mitad de todos los fumadores adultos lo ha hecho, entonces usted también puede hacerlo. Esas son las buenas noticias. Hoy, hay millones de personas vivas que han aprendido a afrontar la vida sin un cigarrillo. Dé una calada de aire puro a su salud al dejar de fumar, mientras pueda.

Beneficios de dejar de fumar:

- Pulmones más sanos.
- Riesgo reducido de padecer una enfermedad cardíaca y ciertos tipos de cáncer.
- Mayor fertilidad y riesgo reducido de aborto espontáneo.
- Sentido del gusto y del olfato más fuerte.
- Cabello y piel más saludables.
- Una vida más larga y saludable.

El tabaquismo es la causa de aproximadamente el 90 por ciento de las muertes por cáncer de pulmón en las mujeres y de casi el 80 por ciento de las muertes por cáncer de pulmón en los hombres. El riesgo de morir por cáncer de pulmón es más de 23 veces mayor entre los hombres que fuman cigarrillos, y aproximadamente 13 veces mayor entre las mujeres fumadoras de cigarrillos, comparado con el riesgo de las personas que nunca fumaron. Los fumadores de cigarrillos tienen un riesgo cuatro veces mayor de desarrollar una enfermedad coronaria que los no fumadores.

Experience. Wellness. Everywhere.SM

Pruebe estas estrategias para atacar el hábito:

- Fije una fecha para dejar de fumar y anote las razones por las que deja de fumar.
- Solicite apoyo e incentivo a sus amigos, su familia, su médico y programas y recursos para dejar de fumar.
- Si la abstinencia le causa irritabilidad, practique técnicas de relajación, haga ejercicios regularmente y evite las situaciones estresantes.
- Si es necesario, tome medicamentos y adminístrelos correctamente.
- Luche contra un posible insomnio evitando la cafeína y otros estimulantes y teniendo una rutina relajante antes de acostarse.
- Prepárese para la recaída y siga intentando al enfocarse en los objetivos y las razones que tiene para dejar de fumar.
- Deje de fumar por completo. Los cigarrillos "con bajo contenido de alquitrán o nicotina" no le harán bien. Si comienza a fumar marcas con menos nicotina, es posible que de caladas más fuertes, más largas y más seguidas a cada cigarrillo.



**BlueCross BlueShield
of Texas**

Ayuda para dejar de fumar

para miembros de Blue Cross and Blue Shield of Texas*

Ayuda para personas que desean dejar de fumar

A pesar de que dejar de fumar no es fácil, se puede lograr. Usted puede lograrlo. Y Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) desea ayudarlo.

A través de Blue Care Connection®, BCBSTX cuenta con un programa para dejar de fumar que lo ayudará. Puede autoreferirse llamando al servicio de atención al cliente al número de teléfono que figura al dorso de su tarjeta de identificación. Puede inscribirse en línea accediendo a Blue Access® for Members en www.bcbstx.com/member y haciendo clic en la solapa "My Health". Para inscribirse, sólo haga clic en los enlaces "Get started today" que se encuentran junto a los íconos de tabaco y pérdida de peso. Consulte a su empleador o llame al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación para ver si su plan ofrece este programa.

Además, es posible que lo identifiquen para recibir ayuda al:

- completar una evaluación de riesgos médicos a través de PHM,
- participar en una feria de salud que puede ofrecer su empleador y
- ver su historial de reclamos, el cual activa una llamada telefónica o carta de ayuda.

Una vez que sea identificado como candidato para participar en el programa para dejar de fumar, se evaluará su "predisposición al cambio" para determinar el nivel de ayuda que recibirá.

Para ayudarlo a dejar de fumar tiene a disposición recursos y ayuda de autoguiado tales como herramientas en línea, correo electrónico y una biblioteca de audio sobre la salud. Dependiendo del plan médico, es posible que algunos miembros tengan acceso al asesoramiento personalizado por teléfono de un asesor de bienestar. Con asesoramiento, los miembros pueden hablar de su situación específica con un profesional calificado que los ayudará a establecer sus objetivos.

Los recursos y las herramientas de autoguiado incluyen:

Personal Health Manager

- *Ask A Dietitian* le permite enviar sus preguntas por correo electrónico a un dietista y recibir respuestas personalizadas.
- La sección *For Your Health* es un gran recurso para obtener información sobre ejercicios, nutrición y estilo de vida.
- Con la *Health Encyclopedia* puede buscar artículos relacionados con el control del peso, los ejercicios y la nutrición.

Para acceder a PHM, conéctese a Blue Access for Members en www.bcbstx.com/member. PHM está ubicado en su página de inicio.

Biblioteca de audio sobre la salud de la línea de enfermería 24/7

La línea de enfermería 24/7 le permite tener acceso las 24 horas del día, los siete días de la semana a una biblioteca de audio sobre la salud con información pregrabada acerca de cómo dejar de fumar, y también otros temas médicos básicos. El número de teléfono de la línea de enfermería 24/7 y la biblioteca de audio sobre la salud está disponible en el sitio web de BCBSTX. Simplemente conéctese a Blue Access for Members en bcbstx.com/member, haga clic en "My Health", luego en "Tools". El número de teléfono está disponible en el enlace "Nurseline".

Para tener la mejor oportunidad para dejar de fumar de manera exitosa, debe conocer las opciones y los lugares donde puede obtener ayuda. Comuníquese con nosotros llamando al número de teléfono del servicio de atención al cliente que figura al dorso de su tarjeta de identificación.

Si un asesor de bienestar decide que usted tiene motivación para dejar de fumar, recibirá un juego de herramientas de motivación que le brindará apoyo adicional en su proceso de convertirse en un no fumador.

www.bcbstx.com



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

*Es posible que algunos miembros no puedan acceder a todas las características. Para determinar la elegibilidad, consulte a su administrador de beneficios o llame al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación.