TRIPLE-S SALUD
BlueCross BlueShield of Puerto Rico

Boletín Informativo

Abril 2011

Para los Empleados Federales

Apaga el cigarrillo, Enciende tu Vida

Los hechos sobre el cigarrillo

No existe un nivel seguro de exposición al humo de tabaco. No hay que ser un fumador empedernido o fumar durante mucho tiempo para desarrollar una enfermedad relacionada al cigarrillo, sufrir un ataque al corazón o un ataque de asma desencadenado por el humo del tabaco. La exposición leve al humo, incluso al humo de segunda mano, puede causar un aumento rápido y marcado en la disfunción e inflamación del interior de los vasos sanguíneos, lo cual se relaciona con los ataques cardíacos y derrames cerebrales. El humo del cigarrillo contiene más de 7,000 productos químicos y compuestos, y al menos 69 de estos causan cáncer. El humo del tabaco es un conocido carcinógeno humano. Los productos químicos en el humo del tabaco interfieren con el funcionamiento de las trompas de Falopio, aumentando el riesgo de resultados adversos en los embarazos, como embarazos ectópicos, abortos y bajo peso al nacer. También dañan el ADN en los espermatozoides, lo cual puede reducir la fertilidad y hacer daño al desarrollo fetal.

El diseño y contenido de los productos del tabaco los hacen más atractivos y adictivos que nunca. Los cigarrillos de hoy liberan nicotina más rápidamente de los pulmones al corazón y al cerebro. La evidencia sugiere que los factores psicosociales, biológicos y genéticos también pueden desempeñar un papel en la adicción. También indica que los cambios en el diseño de los cigarrillos en las últimas cinco décadas (filtrados, *low-tar* y *light*) NO han reducido el riesgo general de enfermedades entre los fumadores y pueden haber obstaculizado los esfuerzos de prevención y cesación.

Si usted dejar de fumar, el riesgo de un ataque cardíaco cae marcadamente después de apenas un (1) año; el riesgo de derrame cerebral puede bajar al nivel de un no-fumador al cabo de 2 a 5 años; se reducen los riesgos de cáncer de la boca, garganta, esófago y vejiga a la mitad después de 5 años; y el riesgo de morir de cáncer de pulmón disminuye a la mitad después de 10 años.

Fuente: www.surgeongeneral.gov, Marzo 2011

Su Alternativa, Programa de Cesación de Fumar

Los fumadores a menudo hacen varios intentos de dejar de fumar antes de lograrlo, pero hay nuevas estrategias para la cesación, incluyendo la sustitución de nicotina y los medicamentos sin nicotina, que pueden facilitar el proceso. Como parte de sus beneficios de 2011, ahora ofrecemos la Cesación de Fumar.

Este programa consiste de seis sesiones educativas de 45 minutos aproximadamente. Cada sesión consistirá de presentaciones del tema por medio de audiovisuales, talleres para desarrollar destrezas, discusión de casos y un período de preguntas y respuestas. Este diseño ayuda a llevar a cabo el debate sobre el tema de forma organizada y asigna el tiempo necesario para la presentación y discusión del material. El participante debe tomar las seis sesiones del programa consecutivamente y no debe transcurrir más de una semana entre sesiones. Lo hemos programado de este modo para mantener el interés y el entusiasmo de los participantes, quienes están en el proceso de un cambio tan importante en su comportamiento.

Los módulos educativos diseñados para el programa se dividen en tres componentes: **educación** (discusión de los conceptos básicos), **tratamientos** (opciones para ayudarle a dejar de fumar) y **mantenimiento** (para evitar recaídas de fumar).

El programa también incluye:

- Evaluación de necesidades del paciente
- Participación de Personal Profesional
- Plan de seguimiento para el asegurado

Nunca es tarde para cambiar; permítanos ayudarle en el proceso. Para obtener más información acerca de su Programa de Cesación de Fumar, llámenos sin cargos al 1-866-788-6770.

Fuente: Manejo Clínico, Triple-S Salud, marzo de 2011