

Recursos

Recursos de Salud y Bienestar

Acceda a más de 20 recursos diferentes en nuestro sitio web: www.iehp.org

También puede llamar a Servicios para Miembros de IEHP al **800-440-IEHP (4347)**, de lunes a viernes, de 7am a 7pm, y sábado y domingo, de 8am a 5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **800-718-4347**.

Taller sobre el Asma en la Familia

En nuestro taller sobre asma, usted:

- Aprenderá a explicar el asma
- Seguirá un Plan de Tratamiento para Controlar el Asma
- Aprenderá a tomar los medicamentos para el asma de la manera correcta



Este taller es para:

- Personas con diagnóstico de asma
- Cuidadores de personas con diagnóstico de asma

Cómo inscribirse:

Llame a Servicios para Miembros de IEHP al **800-440-IEHP (4347)**, de lunes a viernes, de 7am a 7pm, y sábado y domingo, de 8am a 5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **800-718-4347**.



Manténgase conectado. ¡Síguenos!



¿Está listo para dejar el tabaco? ¡IEHP puede ayudar!

Visite www.iehp.org. Ingrese "Quit" (Dejar) en la barra de búsqueda. Esto lo llevará a recursos como:

- Un plan para dejar de fumar
- Ayuda en línea para dejar de fumar
- Grupos de apoyo
- Aplicaciones

Si no tiene acceso a Internet, llámenos para obtener una lista de recursos. Llame a Servicios para Miembros de IEHP al **800-440-IEHP (4347)**, de lunes a viernes, de 7am a 7pm, y sábado y domingo, de 8am a 5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **800-718-4347**.

¡Comience hoy mismo con su plan para dejar de fumar!

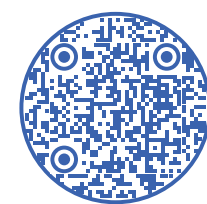
Llene el plan en la última página para comenzar a llevar una vida más saludable, para usted y su familia.



¡Duplique sus Probabilidades de Dejar de Fumar para Siempre!

Llame a la **Línea de Ayuda para Fumadores de California** para obtener servicios **GRATUITOS** para dejar de fumar. Puede trabajar individualmente con un terapeuta para establecer un plan que funcione para usted. También hay servicios especiales para mujeres embarazadas, adolescentes, masticadores de tabaco, y vapeadores (usuarios de cigarrillos electrónicos).

Llame a la línea de ayuda hoy mismo al **800-NO-BUTTS** o visite el sitio web de Kick it California en kickitca.org/es.



Los asesores para dejar de fumar están disponibles de lunes a viernes, de 7am a 9pm, y el sábado, de 9am a 5pm.

- Inglés: **800-300-8086**
- Español: **800-600-8191**
- Chino: **800-838-8917**
- Vietnamita: **800-778-8440**

¡Descargue **GRATIS** la aplicación hoy mismo!



Dejar el Tabaco

GUÍA DE CUIDADO PERSONAL



Hay muchas formas de dejar de masticar, fumar o vapear tabaco. En esta guía se ofrecen consejos. El tabaco se presenta en muchas formas y las últimas tendencias de vapeo superan el consumo estándar de tabaco. Esto significa que vapear es ahora más popular que los cigarrillos de papel y el tabaco de mascar. Algunas personas dejan de hacerlo "de golpe". Otros dejan de fumar usando medicamentos o servicios y recursos de apoyo.

Es posible que ya haya intentado dejar de fumar durante un breve período de tiempo en el pasado. Entonces tal vez empezó a consumir de nuevo porque era demasiado difícil controlar las ansias, los dolores de cabeza u otros síntomas. ¡No se rinda!

Los siguientes son algunos métodos comprobados para dejar el tabaco:

- 1 La terapia del comportamiento identifica y ayuda a cambiar los hábitos que conducen al consumo de tabaco. Usted puede:**
 - Trabajar con un asesor o grupo de apoyo para que le ayuden a dejar de fumar
 - Encontrar sus propios desencadenantes (situaciones que le hacen desear consumir tabaco)
 - Hacer un plan para abandonar el hábito
- 2 La terapia de reemplazo de nicotina (nicotine replacement therapy, NRT) proporciona nicotina sin los químicos dañinos que se encuentran en el tabaco. Uno de estos podría ayudarle a reducir sus ansias de fumar y a manejar la abstinencia:**
 - Pastillas para chupar
 - Inhaladores
 - Chicles o parches
 - Aerosol nasal



- 3 En algunos casos, se podrían recetar medicamentos. Consulte a su doctor.**
- 4 Combinación de métodos. Es más probable que deje de fumar si:**
 - Usa dos métodos al mismo tiempo, como terapia del comportamiento y parche de nicotina
 - Habla con su doctor para encontrar el enfoque adecuado para usted

¿Por qué Debería Dejar de Fumar?

Puede emprender el camino hacia una vida más saludable. Las recompensas no tienen precio: estará tomando medidas para mejorar su salud y proteger a sus seres queridos. Después de dejar de consumir tabaco...

- La presión arterial y la frecuencia cardíaca comienzan a descender hacia un nivel normal, en solo 20 minutos.
- El riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye en tan solo un día.
- Podrá respirar mejor en unas dos semanas.
- El riesgo de enfermedad cardíaca se reduce a la mitad en un año.
- Las posibilidades de tener un derrame cerebral, cáncer u otras enfermedades del “fumador” disminuyen cuanto más tiempo pase sin fumar.
- Usted ayuda a proteger a sus seres queridos y a otras personas que estuvieron expuestas a su humo – llamado **humo de segunda mano**.

Consejos para Salir Adelante y Atención Preventiva

Con el tiempo, usted adquirió hábitos relacionados con el consumo de tabaco (como fumar después de una comida). Estos hábitos se llaman desencadenantes. Los siguientes son algunos consejos que le ayudarán a superar los desencadenantes del consumo de tabaco:

- Manténgase alejado de lugares donde otras personas fuman o mascan tabaco.
- Mastique chicle sin azúcar o coma caramelos duros, apio, zanahorias y otros alimentos saludables, después de una comida u otro desencadenante.
- Respire profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. Haga esto 10 veces.
- En lugar de fumar o mascar tabaco a primera hora de la mañana o después de almorzar, dese una ducha o salga a caminar.
- Beba mucha agua y evite el alcohol o las bebidas con cafeína.



PREVENIR EL CÁNCER DE PULMÓN

El consumo de productos de tabaco, con el tiempo, puede provocar cáncer de pulmón. Es importante hacerse una prueba de detección de cáncer de pulmón si fuma o fumó durante al menos 15 años.

Pregúntele a su médico si podría calificar para la prueba de detección, que puede mostrar signos tempranos de cáncer de pulmón antes de que tenga síntomas.

La Verdad sobre el Humo de Segunda Mano

Las personas con las que vive (o trabaja) pueden estar expuestas al humo que usted produce, conocido como humo de segunda mano. Incluso una cantidad muy pequeña puede dañar la salud.

El humo de segunda mano tiene más de 4,000 sustancias químicas. Más de 60 de estas sustancias químicas pueden causar o aumentar el riesgo de cáncer. ¡Incluso en personas que no fuman!

Estar cerca del humo de segunda mano, incluso por períodos cortos, puede causar:

- Irritación de ojos, nariz y garganta
- Tos y sibilancias
- Enfermedad cardíaca
- Más problemas para las personas con asma, bronquitis o alergias
- Dolores de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Ronquera

Las mujeres embarazadas expuestas al humo de segunda mano tienen mayor riesgo de tener bebés con bajo peso al nacer.

El humo de segunda mano y los niños

Los niños que viven con fumadores tienen un mayor riesgo de sufrir infecciones pulmonares. Además, los bebés que viven con fumadores tienen una mayor probabilidad de sufrir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS), la principal causa de muerte en bebés de 1 año o menos.

Otros problemas para los niños pequeños expuestos al humo de segunda mano incluyen:

- Tos y sibilancias
- Dolores de garganta
- Más infecciones del oído medio
- Aumento de nuevos casos de asma
- El asma empeora en los niños que la padecen

¿Qué puede hacer para proteger a su familia?

Por supuesto, lo mejor que puede hacer por usted y su familia es dejar de fumar. Hasta que lo haga, asegúrese de:

- Fumar únicamente afuera, lejos de otros miembros de su familia y mascotas.
- Negarse a fumar en espacios cerrados, incluso cuando otros miembros de su familia no estén. No hay un nivel seguro para el humo de segunda mano.



Su Plan de Cuidado Personal para Dejar de Fumar

La **Planificación** ayuda a aumentar sus posibilidades de dejar de fumar para siempre. Retire de su casa, el auto y las zonas de trabajo los objetos que se usan para fumar, como encendedores, fósforos, ceniceros, cigarrillos y cigarros.

Haga una lista de los motivos por los que está listo para dejar de fumar para siempre y recuérdelos cuando quiera fumar:



Por ejemplo:

- 1 Quiero estar sano para mí y mi familia.
- 2 Quiero ahorrar dinero para que mi familia y yo podamos comprar las cosas que queremos.
- 3 Estoy cansado de planificar mi próximo cigarrillo.
- 4 Quiero respirar mejor.
- 5 Estoy cansado de que mi ropa, mi cabello, mi auto y mi casa huelan a humo.
- 6 Quiero evitar problemas de salud en el futuro.
- 7 Quiero dejar de toser.

Mis motivos son:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Qué Haré:

- Hablaré con mi doctor sobre la mejor manera de dejar de fumar.
- Le pediré a alguien que me apoye mientras dejo de fumar.
- Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de IEHP al **800-440-4347**, de lunes a viernes, de 7am a 7pm, y sábado y domingo, de 8am a 5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **800-718-4347**.
- Visite **kickitca.org** para obtener la guía paso a paso para dejar de fumar y otras herramientas que le ayudarán a dejar de fumar.