

# Dejar el tabaquismo



Cada año, fumar mata a más personas que todos los accidentes de tráfico, las drogas ilegales, el alcohol, las armas de fuego y el VIH/SIDA. Además, fumar causa muchos otros problemas de salud, como:

- Enfermedad cardíaca
- Cáncer
- Problemas para respirar
- Problemas dentales
- Problemas en los ojos y los oídos
- Problemas óseos
- Problemas reproductivos



Si cree que usted o alguien que conoce podría beneficiarse de los servicios para dejar el tabaquismo, llame al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669).

Dejar de fumar o consumir tabaco puede ayudarle. Puede ayudarle a prevenir o reducir el riesgo de afecciones como el asma y la diabetes, accidentes cerebrovasculares y enfermedades como el cáncer, la EPOC y enfermedades cardíacas.

Si usted tiene **asma** y fuma, tiene mayores probabilidades de sufrir un ataque de asma. Si deja de fumar podrá controlar mejor los síntomas del asma. También es posible que necesite menos medicamentos.

Fumar cuando tiene **diabetes** aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. También puede hacer que los medicamentos o las inyecciones para el azúcar en la sangre no funcionen tan bien.

Fumar puede causar cáncer en casi cualquier parte del cuerpo. Mientras mantenga el hábito de fumar tendrá un mayor riesgo de cáncer.

Fumar cuando tiene **EPOC** puede hacer que respirar sea mucho más difícil. Esto se debe a que, cuando fuma, daña sus pulmones. Fumar también puede causar graves infecciones pulmonares, como la neumonía. Cuando deja de fumar, el humo ya no lastima sus pulmones. Su respiración también debería mejorar. También tendrá menor probabilidad de contraer infecciones pulmonares. Si deja de fumar, su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, EPOC, cáncer, daño nervioso y otros problemas mejora. Esto sucede si no comienza a fumar nuevamente.

Los fumadores con enfermedades cardíacas tienen el doble de riesgo de sufrir un ataque cardíaco que los no fumadores. Fumar aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca, esto daña los vasos sanguíneos y aumenta la probabilidad de tener un accidente cerebrovascular. Si deja de fumar, su presión arterial y ritmo cardíaco bajarán. Su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular también se reduce. El daño a los vasos sanguíneos comienza a sanar cuando deja de fumar.

#### El consumo de tabaco incluye:

- Fumar cigarrillos, puros, pipas o narguile
- Masticar tabaco
- Vapeo y cigarrillos electrónicos
- Rapé

**CareSource**<sup>®</sup>

## Recompensas de CareSource por dejar el consumo de tabaco

Los afiliados pueden ganar hasta \$200 en recompensas por dejar el tabaquismo y el abuso de sustancias

Acciones para dejar de fumar	Monto de la recompensa	Plan
Participar en orientación para dejar de consumir tabaco de la Línea de ayuda para dejar de consumir tabaco de Indiana	\$50 1 vez por año calendario	HIP y HHW 18-64 años
Participar en orientación para dejar de consumir tabaco durante el embarazo de la Línea de ayuda para dejar de consumir tabaco de Indiana	\$80 1 vez por año calendario	
Llamadas adicionales de asesoramiento para dejar de consumir tabaco de la Línea de ayuda para dejar de consumir tabaco de Indiana	\$10 9 veces por año calendario	
Inicio de asesoría conductual para dejar de consumir tabaco	\$30 1 vez por año calendario	
Continuación de la asesoría conductual a las 6 semanas para dejar de consumir tabaco	\$20 1 vez por año calendario	
Tratamiento farmacológico para dejar de fumar (1. <sup>a</sup> , 4. <sup>a</sup> , 8. <sup>a</sup> y 12. <sup>a</sup> semanas)	\$20 4 veces por año calendario	
Sesión de tratamiento intensivo para pacientes ambulatorios (Intensive Outpatient Treatment, IOT) para trastornos por consumo de sustancias (Substance Use Disorder, SUD)	\$10 10 veces por año calendario	

HIP – Healthy Indiana Plan HHW – Hoosier Healthwise

Las recompensas correspondientes a los reclamos se registran una vez que los reclamos se envían y CareSource los procesa. Pueden pasar algunas semanas hasta que se muestren las recompensas por estas actividades en su cuenta de MyHealth.

\*Hable con su médico o su asesor sobre tabaquismo de la Línea de ayuda para dejar de consumir tabaco de Indiana (Indiana Quitline) acerca de dejar de consumir tabaco. Su médico o asesor para sobre tabaquismo pueden ayudarle a decidir qué medicamentos o asesoramiento serán mejores para usted.

\*\*Puede obtener herramientas en línea e información sobre recompensas en MyHealth. Visite MyCareSource.com® y haga clic en el ícono MyHealth debajo de “My Plan” para comenzar.

**Referencia:** [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/health\\_effects/effects\\_cig\\_smoking/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm)

RR2022-IN-MED-M-209725a-V.1-SP;

Primer uso: 6/29/2022 Aprobado por OMPP: 6/29/2022

© 2023 CareSource. Todos los derechos reservados.

