



BlueCross BlueShield
of Texas



A las 12 horas

El monóxido de carbono en sangre vuelve al nivel normal.

2 semanas a 3 meses más tarde

Los pulmones empiezan a funcionar mejor.

1 a 9 meses más tarde

Disminuyen la tos y la dificultad para respirar.

Los programas para dejar de fumar pueden ayudarlo a llevar una vida más saludable

Nuestros programas Well onTarget para dejar de fumar consisten en métodos para aprender a dejar de fumar a través de asesoramiento personalizado y clases innovadoras basadas en las investigaciones médicas y académicas más recientes.

Los métodos de aprendizaje incluyen lo siguiente:

- Asesoramiento estándar por teléfono y asesoramiento por medio de mensajería protegida con acceso ilimitado a un asesor a lo largo del año del programa. Los asesores ofrecen atención de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 10:00 p. m., y sábados, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m. (hora del centro).
- Programa autodirigido virtual: Este curso en línea, con sus clases semanales, le servirá de guía durante el proceso para dejar de fumar de forma definitiva. En cada clase se integran dos enfoques:
 1. Se utilizan datos comprobados actuales para brindar información sobre las consecuencias físicas y sociales del consumo de tabaco, los aspectos más importantes de la adicción, las opciones de tratamiento y las estadísticas de salud relacionadas con el tabaquismo.
 2. Como el curso se basa en la psicología del comportamiento, se le diseñarán medidas concretas para llevar a la práctica, que van desde crear un plan propio para dejar de fumar hasta la prevención de recaídas. Tendrá acceso a muchos recursos y materiales educativos, de cálculo y de registro que lo acompañarán en su intento.

Well onTarget®

Gane Blue PointsSM

Puede ganar 1000 Blue Points una vez por trimestre después de que complete un programa autodirigido virtual. Canjee sus puntos por tarjetas de regalo para usted o sus amigos y familiares.*

El proceso de asesoramiento para dejar de fumar

1. El proceso de asesoramiento para dejar de fumar comienza con la primera Evaluación de salud. Si indica que actualmente fuma, se recopila información adicional específica, incluidos los tipos de tabaco que ha consumido, y la cantidad y la frecuencia con la que fuma.
2. El asesor determina su nivel de predisposición o su voluntad para hacer el intento de dejar de fumar.
 - Si no está listo para intentarlo, se le alentará y motivará para que siga contemplando la posibilidad de dejar el tabaco. El asesor mencionará nuevamente, de vez en cuando, el tema a lo largo del curso durante el proceso de asesoramiento.
 - Si está listo para intentar dejar de fumar, el asesor confirma la información proveniente de la Evaluación de salud.
3. El asesor lo ayuda a elaborar un plan personalizado para dejar de fumar siguiendo el modelo "S.T.A.R.T." (cada paso se registra en su expediente):

Set a quit date (Establecer fecha para dejar de fumar)

Tell family, friends, coworkers and others about the plan (Informar a familiares, amigos, colegas y otras personas sobre el plan)

Anticipate challenges and put plans in place to avoid a relapse (Anticipar los obstáculos y formular planes para evitar una recaída)

Remove all tobacco and tobacco-related items from your environment (Eliminar del entorno cotidiano el tabaco y todos los artículos relacionados con el mismo)

Talk to your doctor (for potential medicinal support)
(Conversar con el médico para saber si necesita medicamentos de apoyo)

4. Usted recibe información y consejos personalizados junto con el contenido educativo adecuado y, además, se le instruye sobre los recursos del portal (terapias para dejar de fumar, registro, recursos, comunidad de apoyo en línea y clases que usted completa a su propio ritmo).
5. Luego se programa una consulta de seguimiento (por lo general el día antes o el mismo día que se acordó para dejar de fumar).

Cada instancia de comunicación supone una evaluación del estado en que se encuentra respecto al consumo de tabaco (la cantidad de días sin fumar, si hubo algún desliz o recaída y los obstáculos que se presentaron). El asesor orienta de manera práctica y hace énfasis en la motivación y en las fortalezas de cada persona para que pueda continuar con su plan para dejar de fumar (o para que lo retome, si es necesario). Todos los participantes que completan el programa exitosamente recibirán un certificado de finalización.

Personal calificado

El personal clínico de los programas para dejar de fumar está formado por enfermeros profesionales, dietistas profesionales, especialistas en actividad física, educadores en salud y consejeros en salud mental certificados. Los promotores de salud cuentan con una licenciatura en alguna disciplina relacionada con la salud.

Inscríbase en el programa para dejar de fumar en el portal de [wellontarget.com](https://www.wellontarget.com) o llamando al 877-806-9380.



Dejar de fumar puede ser un proceso largo y difícil. Sea cual sea su situación o su estado respecto al consumo de tabaco, los asesores están capacitados para intervenir de manera comprensiva.

¿Sabía que...?: Después de dejar de fumar, el cuerpo comienza a reparar el daño causado por el tabaco.

* Reglas del programa Blue Points están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte toda la información de las Reglas oficiales del programa en el portal Well onTarget en [wellontarget.com](https://www.wellontarget.com). El asegurado acepta cumplir con todas las leyes federales, estatales y locales vigentes, así como presentar declaraciones y pagar todos los impuestos que resulten por recibir cualquier recompensa.

Fuente de las estadísticas sobre fumar: <http://www.lung.org/stop-smoking/i-want-to-quit/benefits-of-quitting.html>