

# PREGUNTAS FRECUENTES

## **ANUNCIO IMPORTANTE**

En Octubre de 2019, como parte de la orden ejecutiva 19-09 en respuesta a las enfermedades y muertes derivadas del vapeo, la Autoridad de Salud de Oregón, (OHA, Oregon Health Authority) comenzó a ofrecer ocho semanas de Tratamiento de Reemplazo de Nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) a los adultos que usan tabaco por medio del envío por correo, independientemente de su seguro médico. Este apoyo sigue vigente debido al elevado riesgo de gravedad en caso de COVID-19 para quienes consumen tabaco.

### **1. ¿Cuánto cuesta la ayuda que ofrecen en la línea de apoyo para dejar el tabaco?**

La línea de ayuda para dejar el tabaco proporciona asesoría y medicamentos gratuitos para dejar de fumar.

Puedes llamar ahora al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

### **2. ¿Por qué es difícil dejar de fumar?**

Una de las principales razones es la nicotina, una sustancia química muy adictiva en los cigarrillos. El cuerpo humano se acostumbra a la nicotina. Entre más la consume, más tiene la sensación de necesitarla. Si el cuerpo no recibe la dosis de nicotina a la que se le acostumbró, se genera el síndrome de abstinencia. Sin embargo, mucha gente ha logrado dejar el tabaco. Con ayuda, tienes más probabilidades de éxito. Por eso, te recomendamos la línea de ayuda.

### **3. Quiero dejar de fumar, pero mis amigos fuman. ¿Qué hago?**

Dejar de fumar es una decisión personal que no implica estar solo/a. Encuentra a alguien de tus amistades que también quiera dejar este hábito y diseñen un plan en equipo. Habla con tu familia y seres queridos y explícales lo que necesitas para conseguir tu meta. Cuando dejas de consumir tabaco, tu salud mejora casi inmediatamente, te lleva a vivir experiencias nuevas y a conocer personas que decidieron abandonar el tabaco. El apoyo especializado, gratuito y en español, aumentará tus probabilidades de éxito.

Llama a 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

#### **4. ¿Qué tan seguido puedo usar la línea de apoyo si no tengo seguro médico?**

##### **Estos son los servicios que ofrece la línea para quienes no cuentan con seguro:**

- Participar en llamadas de registro (se recoge información demográfica).
- Cuatro llamadas y acceso al programa de Asesor en Línea (Web Coach®) con sesiones en internet y módulos virtuales.
- Dos semanas del Tratamiento de Reemplazo de Nicotina (parches y goma de mascar) que se envían directamente a los participantes por correo postal.
- Tratamiento de Reemplazo de Nicotina (NRT) y consejería para reinscripción una vez cada 12 meses.
- Recibir material impreso de la línea de ayuda (ej. Guía para dejar de fumar), disponible en 170 idiomas.
- Opción para recibir correos electrónicos entre llamadas, que incluyen consejos para dejar de fumar y recordatorios para ayudar a quienes consumen tabaco a mantenerse en la ruta de dejarlo.
- Opción para inscribirse al programa de mensajes de texto para recibir apoyo por esa vía.
- Llamadas ilimitadas para solicitar apoyo.

#### **5. ¿Cuál es el tipo de ayuda que puedo recibir si cuento con seguro médico?**

##### **Para quienes cuentan con seguro, los servicios son:**

- Participar en la llamada de registro (se recoge información demográfica).
- Transferencia a los beneficios de su plan de salud.
- Recibir llamadas de asesoría.\*\*
- Envío por correo postal de parches de nicotina, la goma de mascar o pastillas, directamente a la dirección del paciente.\*\*
- Régimen completo de medicamentos para dejar el tabaco, incluyendo RX meds.
- Reinscripción al Tratamiento de Reemplazo de Nicotina.\*\*

\*\*El número de llamadas, las semanas de Tratamiento de Reemplazo de Nicotina y la reinscripción al programa pueden variar en función del contrato de cada plan con la línea de ayuda.

## **6. ¿Qué pasa si tengo unseguro médico que no incluye la línea de ayuda?**

### **En ese caso, los beneficios son los siguientes:**

- Participar en la llamada de registro (se recoge información demográfica).
- Una llamada y acceso al programa de Asesor en Línea (Web Coach®) con sesiones en internet y módulos virtuales.
- Recibir material impreso de la línea de ayuda (ej. Guía para dejar de fumar), disponible en 170 idiomas.

\*En caso de existir servicios de ayuda para dejar de fumar en la comunidad del paciente, los asesores lo conectarán con esos.

\*Se pueden realiz llamadas ilimitadas para recibir consejería y apoyo.

## **7. Si tengo Medicaid o Medicare, ¿Cómo funciona la línea de apoyo?**

### **A los miembros del Plan de Salud de Oregón (Oregon Health Plan, - OHP) registrados en una organización de atención coordinada (coordinated care organization, CCO)**

- Se les transfiere a los beneficios específicos de su plan de salud.

### **Los miembros del Plan de Salud de Oregon (Oregon Health Plan, - OHP) con Fee-for-Service open card y clientes (no miembros del CCO):**

- Cuatro llamadas de asesoría y acceso al programa de Asesor en Línea (Web Coach®) con sesiones en internet y módulos virtuales.
- Ocho semanas de combinación de Terapia de Reemplazo de Nicotina (parches y goma de mascar), que se envían directamente a la dirección del paciente por correo postal.
- Recibir material impreso de la línea de ayuda (ej. Guía para dejar de fumar), disponible en 170 idiomas.

## **8. ¿Qué edad hay que tener para utilizar la línea de apoyo para dejar el tabaco?**

Este programa es para personas mayores de 18 años. Para personas más jóvenes, la línea ofrece ayuda diseñada para atender a personas entre 13 y 17 años.

## **9. ¿Quiénes asesoran en la línea de apoyo para dejar el tabaco?**

Las personas que asesoran en la línea de ayuda tienen entrenamientos en pertinencia cultural que los/as prepara para atender las necesidades de todas las personas participantes, independientemente de su raza, género, edad, orientación sexual, contexto religioso, lenguaje, etnia, entre otros factores de diversidad (incluyendo discapacidades físicas, intelectuales, entre otras).

## **10. ¿Voy a hablar con la misma persona en cada llamada?**

Probablemente no, pero recibirás el apoyo integral y consistente en todo momento basado en un modelo de equipo, más que en un asesor en específico.

## **11. ¿Qué pasa si quiero apoyo, pero no llamar por teléfono?**

Web Coach® (Asesor en Línea) es el sistema de apoyo por internet, tanto en español como en inglés. Lleva a cabo cursos interactivos, ejercicios, monitoreo de avance e incluye una comunidad de apoyo. Lo integran servicios telefónicos y servicios de apoyo digitales.

**Todas las personas de Oregón que consumen tabaco son candidatas a este programa.**

### **Incluye:**

- Un registro de cuenta sencillo.
- Dos semanas de Terapia de Reemplazo de Nicotina (parche o goma de mascar).
- Reinscripción una vez cada 12 meses.
- Se pueden realizar llamadas ilimitadas para asesoría y consejos.

### **Los usuarios pueden:**

- Monitorear su progreso y personalizar su plan para dejar el tabaco.
- Interactuar con otras personas que estén tratando de dejar de fumar, a través de los foros de discusión. (La ayuda entre pares es fundamental).
- Recibir correos electrónicos con consejos y apoyo para avanzar en las metas.
- Optar para inscribirse al servicio de textos para recibir mensajes personalizados.

## **12. ¿Ofrecen apoyo para dejar el vapeo?**

Si tienes más de 18 años, la línea ofrece apoyo para todo tipo de tabaco comercial, incluyendo cigarros electrónicos.

## **13. ¿Cómo puedo ayudar a otra persona a dejar de fumar?**

Comparte con esa persona datos de cómo el tabaco daña su vida. Ayúdala a diseñar un plan y acompáñala en su proceso. También llamen a la línea de ayuda para conocer sobre los tratamientos para dejar el tabaco.

## **14. Si tengo diabetes, ¿puedo utilizar los medicamentos para dejar de fumar?**

En caso de algún padecimiento crónico, lo mejor es recibir asesoría médica directa. Consulta a tu especialista.

**15. En caso de embarazo, ¿se recomienda tomar alguno de los medicamentos para dejar el tabaco?**

Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de problemas de salud de tu bebé: asma, menor desarrollo de los pulmones, labio leporino, bajo peso al nacer, entre otros. No permitas que el consumo de tabaco dañe tu salud y la de tu bebé. Protege a tu familia dejando de fumar con asesoría médica especializada.

**16. ¿Qué es el humo de segunda mano?**

Es aquel que exhalan los fumadores o el de la quema de productos de tabaco que respiran las personas que no fuman. Cada año, el humo de segunda mano mata a más de 400 bebés y 41 000 adultos que no fuman (fuente: CDC)

**17. ¿Qué es el humo de tercera mano?**

Es el residuo tóxico que queda sobre las superficies después que el humo del cigarrillo, las pipas de agua (también llamada pipa oriental) y cigarrillos electrónicos. Hay químicos sumamente peligrosos en el humo del tabaco que permanecen a superficies interiores como encimeras, paredes, muebles y juguetes. Incluso se pegan a nuestra piel y cabello. (fuente: [www.thirdhandsmoke.org](http://www.thirdhandsmoke.org))

**18. ¿El cigarro electrónico me ayuda a dejar el tabaco?**

No, pues su uso es muy peligroso. La mayoría de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina, sustancia muy adictiva que afecta el desarrollo cerebral desde la adolescencia hasta los 25 años. Además de la nicotina, también hay otras sustancias químicas muy dañinas. Deja de fumar con tratamientos comprobados.

**19. ¿Qué medicamentos utiliza la línea de apoyo para dejar de fumar?**

La goma de mascar y el parche con nicotina. Son seguros y con resultados comprobados. Esta terapia, junto con el apoyo personalizado te dan mayores probabilidades de éxito. Los medicamentos se entregan de manera gratuita cuando te inscribes en el programa de la línea de ayuda.

**20. ¿Qué riesgos tengo de padecer COVID-19 si consumo tabaco?**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la evidencia sugiere que fumar aumenta los riesgos de que al contraer COVID-19 la enfermedad sea mucho más severa, incluyendo el fallecimiento durante la hospitalización.