

Control del asma

¿Sabía usted que?

my health assessment (mi evaluación de salud) en myCIGNA.com puede ayudarle a identificar sus riesgos de salud y brindarle un perfil de salud personalizado. Luego, si su evaluación indica que usted podría beneficiarse de un programa de cambio de hábitos de salud, se le enviará una invitación en línea para inscribirse. Para comenzar, entre hoy al sitio Web myCIGNA.com.



De acuerdo a la American Academy of Allergy, Asthma and Immunology (Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología), se estima que unas 20 millones de personas en los Estados Unidos padecen de asma. Y durante las últimas dos décadas, esta afección se ha vuelto más común.

El asma se produce cuando las vías respiratorias reaccionan fuertemente ante irritantes. Estos irritantes desencadenan síntomas tales como tos, respiración sibilante, falta de aliento, dificultad para respirar. Los disparadores del asma comunes incluyen alérgenos (polen, moho, polvo del hogar y caspa de las mascotas), olores fuertes (como el de los perfumes), infecciones respiratorias, aire frío, humo del cigarrillo, ejercicio y algunos medicamentos y alimentos.

Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se estrechan y se llenan de mucosidad, y se dificulta la respiración. Los ataques pueden variar desde leves hasta poner en peligro la vida. Por suerte, con las medicaciones correctas y un control adecuado, muchas personas con asma pueden tener una vida normal y activa.

Consejos para la vida cotidiana

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a evitar los alérgenos comunes y otros desencadenantes del asma.

- **Mantenga cerradas las ventanas durante la noche.** Durante los meses cálidos, utilice el aire acondicionado para reducir la cantidad de polen, polvo y moho de su hogar o automóvil.

- **Permanezca adentro** si la humedad o el recuento de polen es alto.
- **No permita que fumen en su hogar.** El humo del cigarrillo puede empeorar los síntomas del asma.
- **Use ropa de cama de materiales sintéticos** limpie y aspire los dormitorios en forma regular para evitar que se forme polvo.
- **Permita una buena ventilación** y use un deshumidificador para evitar el moho.

Fuente: CIGNA HealthCare Well-Being (Bienestar con CIGNA HealthCare)

La buena noticia acerca de dejar de fumar

No es nada fácil dejar el cigarrillo. Pero por más que dejar de fumar pueda ser difícil, los resultados valen la pena. En el primer año después de dejar de fumar, el riesgo de padecer enfermedades cardíacas coronarias disminuye bruscamente. Luego vuelve gradualmente a "la normalidad" – es decir, el mismo riesgo que alguien que nunca fumó. De manera que no importa su edad, dejar de fumar disminuirá sus posibilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca.

Prepárese para dejar de fumar

Una vez que decida dejar de fumar, necesitará determinar una fecha clave para dejar.

Elija un momento en el cuál usted no esté bajo mucho estrés. Para ayudarse a cumplir con su fecha para dejar de fumar, escriba "dejaré de fumar el (complete con la fecha)" en un papel y pida a alguien que lo firme con usted. Ahora usted tiene un contrato. Además enumere en su contrato cómo se compensará por cada semana y mes que no fume.

Pídale a la persona que firma junto con usted su contrato que le brinde un apoyo especial en sus esfuerzos por dejar de fumar. Planifique hablar con su persona de apoyo en forma regular para compartir sus progresos y para pedir que lo aliente. Si es posible, deje de fumar con un pariente o amigo.

Sobreviviendo al "Día uno." En la noche anterior del día que dejará de fumar, tire todos los cigarrillos, fósforos, encendedores y ceniceros. Planifique algunas actividades especiales para el día siguiente para mantenerse ocupado. Su meta es pasar ese primer día importante sin fumar – lo cual le ayudará a tener éxito cada día después de éste.

Manténgase ocupado. Ocúpese de proyectos que requieran que usted use las manos y manténgase lo más activo físicamente que pueda. Si se siente tenso, intente respirar profundamente para calmarse. Inspire lenta y profundamente, cuente hasta cinco y suelte el aire. Repita 10 veces.

continúa >

Hágase una idea de lo que le espera. Poco después de haber dejado el cigarrillo, puede tener dolor de cabeza, irritabilidad, cansancio, constipación o problemas para concentrarse. Aunque estos síntomas no son agradables, es importante saber que son signos de que su cuerpo se está recuperando del efecto de fumar. La mayoría de los síntomas finalizan dentro de las dos a cuatro semanas.

Dos cosas que le ayudarán. La goma de mascar de nicotina y un parche de nicotina están disponibles, pero no son para todos. Converse antes con su médico.

Más ayuda. Hay muchos programas gratuitos o de bajo costo para ayudarle a dejar de fumar. Consulte en las oficinas locales de la American Lung Association® (Sociedad Estadounidense de Pulmón), la American Cancer Society® (Sociedad Estadounidense de Cáncer) y otros grupos comunitarios que se ocupan de la salud.

Cúidese Descanse bien, beba mucho líquido y coma tres comidas balanceadas y saludables por día. Si no se siente tan alegre o con energía como siempre durante las primeras semanas después de dejar de fumar, no se sienta culpable. Usted está haciendo un cambio importante en su vida, y por eso se merece un gran reconocimiento.

Si tiene un “desliz”. Si tiene un pequeño revés y fuma un cigarrillo después de la fecha en que lo ha dejado, no se preocupe. La mayoría de los fumadores tienen un “desliz” después de haber dejado de fumar para siempre. Pero para volver a la senda del no fumador, necesita aprender de la experiencia. ¿Cuál fue el disparador que le hizo encender un cigarrillo? Luego, haga una lista de las cosas que hará la próxima vez que esté en esa situación – y también otras situaciones tentativas. Vuelva a leer su lista de las razones por las que desea dejar

de fumar. Y no sea demasiado exigente con usted mismo – usted está en el camino.

Fuente: WebMD®

¿Sabía usted que?

Probablemente usted pase por algunas situaciones o tenga algunas sensaciones que desencadenen su deseo de fumar. ¿Fuma mientras habla por teléfono? ¿Después de comer o beber? ¿Cuando se siente estresado? Para que le resulte más fácil dejar de fumar, descubra cuáles son sus desencadenantes y luego proponga conductas alternativas. Por ejemplo, cuando usted desea un cigarrillo mientras habla por teléfono, tenga un trozo de manzana o una tira de goma de mascar sin azúcar.

Las recompensas de no fumar

Sabemos que no es fácil dejar de fumar. Puede ser necesario que lo intente varias veces antes de lograrlo. La investigación ha demostrado que el costo de los servicios y los productos para dejar de fumar muchas veces son la mayor barrera para dejar de fumar. Ahora el programa Healthy Rewards® de CIGNA* puede hacer que sea más fácil (y menos costoso) para usted, con dos nuevos programas con descuento para dejar de fumar. Use uno o use los dos combinados.

QuitNet®:

Programa para dejar de fumar en línea

QuitNet se basa en los mismos enfoques recomendados por la Dirección de Salud Pública de EE.UU., que combina asesoría de expertos y apoyo social en un programa fácil de usar en línea. Recibirá una membresía en línea, que le dará acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana

a apoyo social, contenido personalizado confiable, asesoría profesional y más.

Tobacco Solutions (Soluciones para el tabaco): Programa de parche de reemplazo de la nicotina

Los estudios muestran que el apoyo farmacéutico es fundamental para lograr el éxito. La clave de este programa es el programa Novartis Habitrol Take Control Support Program®.

Recibirá:

- Un suministro para ocho semanas del Sistema de Parches Transdérmicos de Nicotina Novartis Habitrol®, con un método de disminución gradual para tratar la abstinencia de la nicotina. Los 56 parches de nicotina cubren ocho semanas de terapia de disminución para personas que fuman al menos 10 cigarrillos por día.

- Un folleto educativo completo que contiene información para guiarle a través del proceso de dejar de fumar y también instrucciones para el uso correcto del parche.
- Un disco compacto con más información sobre el parche y los seis estados de cambio por los que pasará para dejar de fumar con éxito.
- El número de teléfono sin cargo de un centro de apoyo, con profesionales de atención médica.
- Un sitio Web completo y confidencial para apoyo e información adicional.

Permita a Healthy Rewards ayudarle a ahorrar dinero y a dejar de fumar para siempre. Para obtener más información, visite www.myCIGNA.com.

*Healthy Rewards® es un programa de descuentos. Algunos de los programas Healthy Rewards no están disponibles en todos los estados. Si su plan CIGNA HealthCare incluye la cobertura de alguno de estos servicios, este programa es adicional y no sustituye su plan. Los programas Healthy Rewards (recompensas saludables) son separados de sus beneficios médicos. **Un programa de descuento NO es un seguro y el miembro debe pagar la totalidad del cargo con descuento.**

“CIGNA” y “CIGNA HealthCare” se refieren a las distintas subsidiarias operativas de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son brindados por estas empresas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliadas, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Connecticut, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Connecticut, Inc. En Virginia, los planes HMO son provistos por CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.

