

# RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR

La UC se ha comprometido a proporcionar un ámbito libre de tabaco a partir de enero del 2014. En apoyo a esta normativa y para ayudar a quienes quieran dejar de fumar, la universidad ofrece una serie de recursos a la facultad y al personal.

A partir del primero de enero del 2014, todos los planes médicos patrocinados por la UC proveerán lo siguiente:

- Terapias de remplazo de nicotina recetadas, tales como inhaladores de nicotina, aerosoles y medicamentos, sin costo adicional cuando sean recetados por un médico.
- Terapias de reemplazo de nicotina sin receta, tales como parches y chicles de nicotina, cuando sean recetados por un médico, a precios de copago por fármacos genéricos en UC Care, Health Net Blue & Gold y Western Health Advantage. Los miembros de Kaiser no tendrán que hacer copagos. De acuerdo con Core y el Plan de Ahorros en Productos para la Salud de Blue Shield, estos productos quedarán sujetos a deducibles y coseguros.
- Usted podrá participar en programas de modificación conductual para ayudarle a dejar de fumar, pero no se requiere que reciba estos beneficios.

Algunos planes médicos ofrecen recursos adicionales descritos a continuación. Pudieran aplicársele copagos y cuotas de programa. Consulte el folleto de su plan médico o visite el sitio web de este, para más información:

PLANES MÉDICOS DE LA UC	SERVICIOS ADICIONALES
<b>Plan de Ahorros en Productos de Salud de Blue Shield Core UC Care</b>	<p>El programa Quit for Life (Deje de fumar por vida) le ayudará a crear un plan de cese a su medida y le proporcionará asesoramiento por teléfono u online. Incluye suministros de chicles o parches de nicotina para ocho semanas, sin costo adicional.</p> <p>1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)</p> <p><a href="http://www.quitnow.net/blueshieldca">www.quitnow.net/blueshieldca</a></p>
<b>Health Net Blue &amp; Gold HMO</b>	<p>El Programa de Vida Sana de seis semanas le ofrece cosas que puede hacer cada semana para ayudarle vivir sin tabaco, además de otros recursos</p> <p><a href="http://www.healthnet.com/uc">www.healthnet.com/uc</a></p>
<b>Kaiser Permanente</b>	<p>Asesoramiento telefónico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Norte de California: 866.251.4514</li> <li>• Sur de California: 866.862.4295</li> </ul> <p>Recursos de Kaiser online: <a href="http://kp.org/quitsmoking">http://kp.org/quitsmoking</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Healthmedia Breathe (programa online)</li> <li>• Quit Smoking (página de recursos)</li> <li>• Tobacco Medications (página de recursos)</li> </ul> <p>Para los asesoramiento on-site, clases y programas, contacte a su centro médico local Kaiser acerca de la disponibilidad</p>
<b>Western Health Advantage</b>	<p>Hay programas de cese del tabaco disponibles para los miembros de WHA mediante sus grupos médicos.</p>
<b>UC Living Well</b> Todos los empleados de la UC califican. (La participación para empleados representados queda sujeta a negociaciones colectivas)	<p>Entrenadores de Personal QuitPower le ayudarán a fijar fechas para dejar de fumar, crear metas, mantenerse motivado, tener acceso a los recursos y mantenerse libre de tabaco. Hasta ocho semanas de terapia de reemplazo de nicotina sin costo adicional.</p> <p><a href="http://client.myoptumhealth.com/uclivingwell">http://client.myoptumhealth.com/uclivingwell</a></p> <p>Número gratuito dedicado para los empleados de la UC: 1-855-688-9775</p>

## PROGRAMAS DISPONIBLES PARA EL PÚBLICO EN GENERAL

- Línea de Ayuda para Fumadores de California, 1-800-NO-BUTTS
- [www.SmokeFree.gov/](http://www.SmokeFree.gov/)

Su local de la UC le ofrece los siguientes programas de cese de tabaco