

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 remplazo 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
Plan de Ahorros en Productos de Salud de Blue Shield Core UC Care	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. 1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454) www.quitnow.net/blueshieldca
Health Net Blue & Gold HMO	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 www.healthnet.com/uc
Kaiser Permanente	Asesoramiento telefónico. <ul style="list-style-type: none"> • Norte de California: 866.251.4514 • Sur de California: 866.862.4295 Recursos de Kaiser online: http://kp.org/quitsmoking <ul style="list-style-type: none"> • Healthmedia Breathe (programa online) • Quit Smoking (página de recursos) • Tobacco Medications (página de recursos) Para los asesoramiento on-site, clases y programas, contacte a su centro médico local Kaiser acerca de la disponibilidad
Western Health Advantage	Hay programas de cese del tabaco disponibles para los miembros de WHA mediante sus grupos médicos.
UC Living Well Todos los empleados de la UC califican. (La participación para empleados representados queda sujeta a negociaciones colectivas)	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 remplazo de nicotina sin costo adicional. http://client.myoptumhealth.com/uclivingwell Número gratuito dedicado para los empleados de la UC: 1-855-688-9775

PROGRAMAS DISPONIBLES PARA EL PÚBLICO EN GENERAL

- Línea de Ayuda para Fumadores de California, 1-800-NO-BUTTS
- www.SmokeFree.gov/

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

(campus)

(programa)