

# EL DOCENTE >>>>



Información que puede utilizar para **TAKECONTROL** de su salud.

Publicación 2, 2024

## ¡ES HORA DE ACTUAR!

Según las instrucciones del plan médico Quad, se requiere estar inscrito en **Rx Savings Solutions** para mantener la membresía activa en el programa TakeControl y calificar para los beneficios de medicamentos recetados.

Escanee el código QR a la derecha para obtener más información sobre los beneficios del programa Rx Savings Solutions.



## LOS EFECTOS DEL CONSUMO DE TABACO SOBRE LA SALUD >>>>

Los productos derivados del tabaco incluyen cigarrillos, cigarrillos electrónicos o vaporizadores, puros, tabaco sin humo y otros productos con nicotina. *Tenga en cuenta que el humo de la marihuana contiene muchas de las mismas toxinas, irritantes y carcinógenos que el humo del tabaco. Fumar marihuana tiene los mismos riesgos para la salud que fumar tabaco.*

El consumo de tabaco daña casi todos los órganos del cuerpo y causa o empeora muchas afecciones y enfermedades. Es la principal causa de muerte evitable en los Estados Unidos, lo que da como resultado más de 480 000 muertes cada año.

### RIESGOS CARDIOVASCULARES

Uno de los mayores riesgos de consumir tabaco es sufrir enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Las sustancias químicas presentes en los productos derivados del tabaco dañan los vasos sanguíneos y pueden hacer que estos se engrosen y se estrechen. Esto hace que aumente la frecuencia cardíaca y la presión arterial. También se pueden formar coágulos sanguíneos que pueden provocar embolia pulmonar, ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

### RIESGOS RESPIRATORIOS

Si tiene asma, el humo puede desencadenar un ataque o empeorar una crisis. Los fumadores tienen entre 12 y 13 veces más probabilidades de morir de EPOC que los no fumadores. Aproximadamente el 75 % de todas las personas con EPOC tienen antecedentes de tabaquismo y la EPOC es la sexta causa principal de muerte en los Estados Unidos.

### OTROS RIESGOS

Fumar es un factor de riesgo para la diabetes mellitus tipo 2 y puede dificultar su control. El riesgo de desarrollar diabetes es entre un 30 y un 40 % mayor para los fumadores activos que para los no fumadores.

El consumo de tabaco y la exposición al humo de segunda mano aumentan el riesgo de sufrir: enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, disfunción eréctil, problemas de fertilidad, ceguera, gingivitis y/o diversos tipos de cáncer.

## ¡APRENDE CÓMO PUEDES DEJAR DE FUMAR HOY MISMO! >>>>

Aunque los primeros pasos pueden ser difíciles, encontrar el camino hacia una vida sin tabaco es más fácil con la ayuda adecuada. Hable con un docente de enfermería de TakeControl para obtener ayuda o inscríbese en la próxima sesión disponible de **FREEDOM FROM SMOKING**, un programa gratuito de ocho semanas con clases grupales semanales de 60 minutos, diseñado por la American Lung Association para ayudarlo a dejar de fumar.

**FREEDOM  
FROM SMOKING**



Ahorre dinero en sus primas médicas y gane **1000 puntos QLife Wellness Rewards**. La próxima sesión de español comienza la semana del 21 de octubre.

Consulte todas sus opciones en [myquadmed.com/quad/quit-smoking](https://myquadmed.com/quad/quit-smoking).



Según las instrucciones del plan médico Quad, a partir del 1 de abril de 2024, los descuentos del programa TakeControl que se ofrecen como incentivos serán copagos de \$5 en recetas de medicamentos genéricos y copagos de \$15 en recetas de medicamentos de marca por mes.



¿Sabía que puede verificar el estado de su programa TakeControl en MyChart?

Póngase en contacto con el equipo de TakeControl para obtener más información.

## LOS BENEFICIOS DE DORMIR BIEN >>>>

El sueño es tan importante para la salud como la dieta y el ejercicio. Dormir bien ayuda a:



- Mejorar el estado de ánimo y la salud mental a través de la disminución de las hormonas del estrés
- Controlar el sistema inmunitario y los brotes de enfermedades crónicas
- Mejorar la concentración, la toma de decisiones y la memoria
- Mejorar el control del peso a través de la regulación de la hormona del apetito y un aumento del nivel de energía
- Mejorar la curación y la salud cardíaca a través de la reducción de la inflamación

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche. La calidad del sueño es tan importante como la duración. El cuerpo y el cerebro necesitan un sueño continuo e ininterrumpido. Para muchos de nosotros, es más fácil decirlo que hacerlo. Si los siguientes consejos no lo ayudan, hable con su equipo de atención sobre cómo mejorar la calidad del sueño para sentirse lo mejor posible.

**SÍ**



**NO**



## SALUD OCULAR PARA TODAS LAS EDADES >>>>

### ¿Con qué frecuencia debo realizarme un examen de la vista?



- recién nacido
- una vez entre los 6 y 12 meses de edad
- una vez entre los 12 meses de edad y los 3 años de edad
- una vez entre los 3 y 5 años de edad
- cada 1 o 2 años después de los 5 años de edad



- una vez entre los 20 y 29 años de edad
- dos veces entre los 30 y 39 años de edad
- a los 40 años de edad
- según lo recomendado por su médico, después de los 40 años y antes de los 65 años de edad
- cada 1 o 2 años a partir de los 65 años de edad

### Es posible que necesite exámenes oculares anuales o más frecuentes si:

- Usa lentes de contacto o anteojos
- Toma medicamentos que tienen efectos secundarios relacionados con los ojos
- Se ha sometido a una cirugía ocular o ha sufrido una lesión ocular
- Tiene antecedentes personales o familiares de enfermedades oculares
- Tiene diabetes o presión arterial alta
- Realiza actividades laborales que pueden ser peligrosas para los ojos (por ejemplo, ser soldador)
- Las personas que se han sometido a una cirugía refractiva (como LASIK, PRK o SMILE) deben examinarse cada 1 o 2 años

## SER MIEMBRO TIENE SUS RECOMPENSAS >>>>

Si aún no lo es, lo invitamos a que sea un miembro activo de TakeControl. Como miembro **activo**, tendrá más probabilidades de tener un mejor control de sus afecciones crónicas: mejor A1c%, mejor control de la glucosa y reducción de la presión arterial. Además, la membresía es gratuita y podrá acceder a descuentos en suministros y medicamentos relacionados con la enfermedad, comprometiéndose con el programa y completando los requisitos que se detallan según su afección. Según las instrucciones del plan médico Quad, se requiere estar inscrito en **Rx Savings Solutions** para mantener la membresía activa en el programa TakeControl y calificar para los beneficios de medicamentos recetados. Escanee el código QR para obtener más información.

Comuníquese con el equipo de TakeControl para obtener más información sobre como ser un miembro **activo**.

888.717.4688 | [takecontrol@quadmedical.com](mailto:takecontrol@quadmedical.com)

QuadMed

**TAKECONTROL >>>>**  
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES



Escanee el código para acceder al sitio web de TakeControl hoy mismo.