

Current rates of smoking among Hispanic women are much lower than the rates among females of other races or among Hispanic men. In 2005, 11.1 percent of Hispanic women smoked, compared to 21.1 percent of Hispanic men.\*



## Smoking and Your Health

### Is it time to quit?

That smoking is linked directly to heart disease, cancer, and a slew of respiratory diseases is pretty widely known. But were you also aware that smoking impairs a woman's ability to conceive? And that there is a correlation between smoking and baldness in men? Here are more reasons to quit smoking:

- The average economic costs of smoking are estimated to be approximately \$3,391 per smoker per year (as reported by the American Cancer Society).

You could use that money more wisely – and may see your health, life, and homeowner's/renter's insurance premiums drop once you quit.

- If you're a woman who smokes, you risk passing on asthma not only to your children, but your grandchildren, as well.
- Among smokers, women may have nearly double the risk of lung cancer as men, show studies reported by the Centers for Disease Control and Prevention.
- More deaths are caused each year by tobacco use than by human immunodeficiency virus (HIV), illegal drug use, alcohol use, motor vehicle injuries, suicides and murders combined.
- Even though cigar smokers may smoke few cigars, cigars contain the same addictive, toxic and carcinogenic compounds found in cigarettes. In fact, cigar smokers may spend up to an hour smoking a single large cigar that can contain as much tobacco as a pack of cigarettes.

### When it's time to quit

Your desire to quit is the first step. With the smoking habit and addiction to the drug nicotine, often sheer willpower is not enough. The following steps could help you quit for good:

**Take advantage of your resources as a UnitedHealthcare member.** We offer an Online Health Coach: Smoking Cessation Program, interactive tools and health and wellness discounts to help you once you decide to quit smoking.

- The Online Health Coach: Smoking Cessation Program is tailored to your individual smoking habits and needs. You'll set a "Quit Date" and begin a staged approach to quitting. This program features five levels. You will receive tips on how to quit, smoking cessation information and access to additional interactive tools to help you keep on track to your Quit Date. To access this program, log on to [myuhc.com](http://myuhc.com),<sup>®</sup> click *Health & Wellness* then *Your Personal Health Center* on the right side of the screen. We recommend that you complete the online health assessment before beginning this program. Log on to [myuhc.com](http://myuhc.com) and click *Health & Wellness* then *Take a Health Assessment* to get started.



**Get ready to quit by picking a date to stop smoking.**

Before that day, get rid of all cigarettes, ashtrays and lighters in your home, car and workplace. And make it a rule never to let anyone smoke in your home. Write down why you want to quit and keep this list as a handy reminder.

**Get support and encouragement from your family, friends and co-workers.** Let the people important to you know the date you will be quitting and ask them for their support. Ask them not to smoke around you or leave cigarettes out around you.

**Learn new skills and do things differently.** When you get the urge to smoke, try to do something different instead: talk to a friend, go for a walk, or do something you enjoy. Reduce your stress with exercise, meditation, hot baths or reading. It's helpful to plan ahead for how you will deal with stress or situations that trigger you to smoke. Have sugar-free gum or candy around to help handle your cravings. Drinking lots of water or other fluids can also help.

**Get medication and use it correctly.** There are medicines available to help you quit and lessen the urge to smoke. Nicotine gum and patches are available over-the-counter (OTC). Your doctor can help you decide what medication will work best for you. Don't forget to always talk to your doctor before taking any OTC medicines, especially when you are pregnant or if you have heart problems.

**Be prepared for relapse.** Most people relapse, or start smoking again, within the first three months after quitting. Don't get discouraged if this happens to you. Many people try to quit several times before quitting for good. Certain things or situations can increase your chances of smoking again, such as drinking alcohol, being around other smokers, gaining weight, stress or becoming depressed. Talk to your doctor for ways to help avoid or deal with these situations.

**Don't hesitate to pay for help.** Counselors and therapists offer highly effective classes designed to help people stop smoking. The modest fees will yield lifetime benefits. "You may not want to pay for a stop-smoking program, but if you're a typical smoker, you're going to pay somebody," Patricia Allison points out in her book, *Hooked But Not Helpless*. "Right now you're paying the cigarette companies anywhere from 60 to 100 dollars a month. What about the throat lozenges, special toothpaste, sinus medication, aspirin, nasal sprays, cleaning bills, and higher insurance rates? That's what smoking is costing you now. Eventually, you'll sadly be paying hospitals and surgeons. Doesn't it make sense to invest a modest sum now to save thousands of dollars in the future? Money spent to stop smoking is an investment—one of the best you will ever make."

**For more information on smoking cessation programs, call the Customer Service department number on the back of your ID card.**

**For more information about health and wellness, please visit UnitedHealthcare's Latino Health Solutions<sup>SM</sup> at [www.uhclatino.com](http://www.uhclatino.com).**



Sources (UnitedHealthcare is not affiliated with these authors or Web sites):

*Quitting Smoking Harder for Women than for Men*, National Institute on Drug Abuse

*CDC Estimates Cost of Smoking*, <http://preventdisease.com>

*Women and Smoking: An Epidemic*, <http://www.cancer.org>

*Tobacco: What's the Problem?* <http://www.cdc.gov/>

*A Breath of Fresh Air: How to Quit Smoking*. Reprinted by permission from [www.4woman.gov](http://www.4woman.gov).

\* Centers for Disease Control and Prevention. Morbidity and Mortality Weekly Report. Tobacco Use Among Adults—U.S., 2005. Vol. 42(42); 1145-1145, Oct. 2006, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through United HealthCare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

Los índices actuales de mujeres hispanas que fuman son mucho más bajas que los índices entre mujeres de otras razas o entre hombres hispanos. En 2005, el 11.1 por ciento de las mujeres hispanas fumaba, en comparación con el 21.1 por ciento de hombres hispanos.\*



## Fumar y Su Salud

### ¿Es tiempo de dejar de fumar?

Se conoce generalmente que fumar se relaciona directamente con enfermedades del corazón, cáncer y con varias enfermedades respiratorias. Pero ¿sabía usted que fumar también disminuye la capacidad de una mujer para concebir? Además, ¿sabía que existe una correlación entre fumar y la calvicie en los hombres? A continuación encontrará más razones para dejar de fumar:

- Se calcula que el costo promedio de fumar es de aproximadamente \$3,391 por fumador al año (según la Sociedad Americana del Cáncer).

Podría hacer un mejor uso de ese dinero; y las primas de seguros de salud, de vida y de propietario o de inquilino de una vivienda también podrían bajar una vez que usted deje de fumar.

- Si es mujer y fuma, corre el riesgo de traspasar el asma no sólo a sus hijos, sino también a sus nietos.
- Los estudios presentados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades muestran que entre los fumadores, las mujeres pueden tener casi el doble del riesgo de sufrir cáncer de pulmón que los hombres.
- El tabaco causa más muertes cada año que el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), el consumo ilegal de drogas, el consumo de alcohol, las lesiones por vehículos motorizados, los suicidios y los asesinatos juntos.
- Aunque los fumadores de puros pueden fumar menos puros, éstos tienen los mismos compuestos adictivos, tóxicos y carcinógenos que se encuentran en los cigarrillos. De hecho, los fumadores de puros pueden pasar hasta una hora fumando un solo puro largo que contiene tanto tabaco como un paquete de cigarrillos.

### Cuándo es tiempo de dejar de fumar

Su deseo de dejar de fumar es el primer paso. Con el hábito de fumar y la adicción a la nicotina, a menudo la pura voluntad no es suficiente. Los siguientes pasos podrían ayudarle a dejar de fumar para siempre:

**Aproveche sus recursos como miembro de UnitedHealthcare.** Ofrecemos un Consejero de Salud en Línea: Programa para Dejar de Fumar, herramientas interactivas y descuentos de salud y bienestar para ayudarle una vez que decida dejar de fumar.

- Consejero de Salud en Línea: el Programa para Dejar de Fumar se adapta a sus hábitos de fumar y necesidades individuales. Fijará una "Fecha para Dejar de Fumar" y comenzará un enfoque en etapas para dejar el hábito. Este programa incluye cinco niveles. Recibirá consejos e información para dejar de fumar y acceso a herramientas interactivas adicionales que le ayudarán a cumplir con su Fecha para Dejar de Fumar. Para tener acceso a este programa, inicie sesión en [myuhc.com](http://myuhc.com)<sup>®</sup>, haga clic en *Health & Wellness (Salud y Bienestar)* y luego en *Your Personal Health Center (Su Centro de Salud Personal)* en el lado derecho de la pantalla. Le recomendamos que realice la evaluación de salud en línea antes de comenzar este programa. Inicie sesión en [myuhc.com](http://myuhc.com) y haga clic en *Health & Wellness* y luego *Take a Health Assessment* para comenzar.



### **Prepárese para dejar de fumar eligiendo una fecha para hacerlo.**

Antes de ese día, deshágase de todos los cigarrillos, ceniceros y encendedores que tenga en su casa, automóvil y lugar de trabajo. Además, establezca la regla de no dejar que nadie fume en su casa. Anote por qué desea dejar de fumar y mantenga esta lista como un recordatorio práctico.

**Busque apoyo y ánimo de su familia, amigos y compañeros de trabajo.** Infórmeles a las personas que son importantes para usted sobre la fecha en la cual desea dejar de fumar y pídale su apoyo. Pídale que no fumen ni dejen cigarrillos cerca de usted.

**Aprenda nuevas destrezas y a hacer cosas de manera diferente.** Cuando tenga deseos de fumar, intente hacer algo diferente: converse con un amigo, salga a caminar o haga algo que disfruta. Reduzca su estrés con ejercicio, meditación, baños calientes o lectura. Es útil planificar con anticipación para ver cómo lidiará con el estrés o situaciones que desencadenan el deseo de fumar. Tenga chicle o caramelos sin azúcar a mano para ayudarse a controlar sus ansias. Beber mucha agua u otros líquidos también puede ser de ayuda.

**Obtenga medicamentos y úselos correctamente.** Hay medicamentos disponibles para ayudarle a dejar de fumar y a disminuir el deseo de fumar. El chicle con sabor a nicotina y los parches no requieren receta (OTC, por sus siglas en inglés). Su médico puede ayudarle a decidir qué medicamentos funcionarán mejor para usted. No olvide hablar siempre con su médico antes de tomar cualquier medicamento de venta sin receta, especialmente cuando está embarazada o si tiene problemas del corazón.

**Prepárese para las recaídas.** La mayoría de las personas recaen o comienzan a fumar nuevamente en los primeros tres meses después de dejar de fumar. No se desanime si le sucede esto. Muchas personas intentan dejar de fumar varias veces antes de hacerlo para siempre. Ciertas cosas o situaciones pueden aumentar sus posibilidades de volver a fumar, como beber alcohol, estar entre fumadores, subir de peso, tener estrés o depresión. Hable con su médico para ver formas de ayudar a evitar dichas situaciones o lidiar con ellas.

**No dude en pagar para obtener ayuda.** Los orientadores y terapeutas ofrecen clases altamente efectivas diseñadas para ayudar a las personas a dejar de fumar. Las módicas cuotas producirán beneficios de por vida. "Es posible que no desee pagar por un programa para dejar de fumar; sin embargo, si usted es un fumador típico, le va a pagar a alguien", indica Patricia Allison en su libro *Hooked But Not Helpless*. "En este momento, usted le está pagando a las empresas tabacaleras entre 60 y 100 dólares al mes. ¿Qué sucede con las pastillas para la garganta, la pasta de dientes especial, los medicamentos sinusales, las aspirinas, los aerosoles nasales, las cuentas de limpieza y tarifas de seguros más altas? Eso es lo que le cuesta fumar en este momento. Con el tiempo, desgraciadamente le pagará a hospitales y cirujanos. ¿No tiene sentido invertir una módica suma ahora para ahorrar miles de dólares en el futuro? El dinero que se gasta para dejar de fumar es una inversión, una de las mejores que hará en su vida".

**Para obtener más información sobre los programas para dejar de fumar, llame al número del Departamento de Servicio al Cliente que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación.**

**Para obtener más información sobre salud y bienestar, visite Latino Health Solutions<sup>SM</sup> de UnitedHealthcare en [www.uhclatino.com](http://www.uhclatino.com).**



Fuentes (UnitedHealthcare no está afiliado a estos autores y sitios de Internet):

*Quitting Smoking Harder for Women than for Men*, Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

*CDC Estimates Cost of Smoking*, <http://preventedisease.com>

*Women and Smoking: An Epidemic*, <http://www.cancer.org>

*Tobacco: What's the Problem?* <http://www.cdc.gov/>

*A Breath of Fresh Air: How to Quit Smoking*. Reimpreso con permiso de [www.4woman.gov](http://www.4woman.gov).

\* Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Morbidity and Mortality Weekly Report. Tobacco Use Among Adults—U.S., 2005. Vol. 42(42); 1145-1145, oct. 2006, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

Esta información se preparó únicamente con fines de educación general. Si tiene preguntas específicas sobre los temas presentados en este volante o sobre otras condiciones de salud, consulte a su médico.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de United HealthCare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son ofrecidos por United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.