

ONE STOP CANCER SHOP



Prevención, detección y tratamiento del
cáncer en nuestra comunidad.

SENO | PULMÓN | PRÓSTATA | COLORRECTAL

DOS UBICACIONES

SEPT 12

9:30 AM - 1:30 PM

**MOUNT CALVARY
COMMUNITY CHURCH**
5112 Ames Ave
Omaha, NE 68111

NOV 07

9:30 AM - 1:30 PM

**NEBRASKA URBAN INDIAN
HEALTH COALITION**
2226 "N" Street
Omaha, NE 68107

REGÍSTRATE

info@1stopcancerneb.com

402-281-3413

escanear para registrarse →



Se solicita
inscripción,
pero se
aceptan
personas sin
cita previa.

- Abierto a todos
- Confidencial
- NO se necesita seguro para las pruebas de detección recomendadas
- Los médicos del evento identifican las pruebas de detección que usted podría necesitar
- Podemos ayudarle a coordinar cualquier prueba de seguimiento recomendada para el cáncer de mama o de pulmón*
- Si no le corresponde una prueba de detección, podemos ayudarle a programarla para la fecha recomendada.

*Estas proyecciones se realizarán fuera del sitio donde se encuentra el equipo.

GRACIAS A NUESTROS SOCIOS CLÍNICOS Y COMUNITARIOS

UNMC College of Nursing, The Nebraska Medical Center/Fred & Pamela Buffett Cancer Center, and Nebraska DHHS



**Christ Love
Unity Church**



NUIHC
NEBRASKA URBAN INDIAN
HEALTH COALITION



ONE STOP CANCER SHOP

¡Bienvenido a la Ventanilla Única contra el Cáncer 2026!

OSCS tiene dos objetivos: 1. Reducir la desconfianza médica educando a los proveedores de atención médica y 2. Llevar las pruebas de detección del cáncer a la comunidad.

El año pasado realizamos 2 eventos que examinaron a 138 personas, la mayoría de las cuales nunca se habían hecho la prueba o llegaron tarde a la detección del cáncer. También capacitamos a 78 estudiantes de enfermería sobre la desconfianza médica.

En los eventos de este año, estamos expandiendo nuestro alcance a la comunidad a través del programa de gira Live It Up, que trata de mantener el "Cáncer en la conversación" durante el año. Hemos tenido eventos de inscripción de One Stop Cancer Shop en 10 iglesias locales y organizaciones sociales.

Estos eventos no habrían sido posibles sin nuestros socios clínicos: Nebraska Medicine, Fred and Pamela Buffest Cancer Center y University of Nebraska Medical Center College of Nursing.

Este folleto educativo para participantes contiene información sobre la educación para la prevención del cáncer. La información proviene de fuentes nacionales. Utilice esta información para su propia salud y bienestar. ¡Gracias por participar en los eventos de One Stop Cancer Shop!

Aspectos generales de la prevención del cáncer Versión para pacientes

¿Qué es la prevención? La prevención del cáncer consiste en las medidas que se toman para reducir la probabilidad de enfermarse de cáncer. En 2025, cerca de 2 millones de personas recibirán un diagnóstico de cáncer en los Estados Unidos. Además de los problemas físicos y el sufrimiento emocional que causa el cáncer, los altos costos de la atención también representan una carga para los pacientes, sus familias y el público. Con la prevención, se reduce el número de casos nuevos de cáncer. Se espera que esto reduzca la carga de cáncer y disminuya el número de muertes por esta enfermedad.

Factores que aumentan el riesgo de cáncer

Consumo de tabaco y fumar cigarrillos: A menudo, el consumo de tabaco se vincula con un aumento de riesgo de muchos tipos de cáncer. No fumar o dejar de fumar disminuye el riesgo de cáncer y de morir por esta enfermedad. Los científicos consideran que el consumo de cigarrillos provoca casi 30 % de todas las muertes por cáncer en los Estados Unidos.

Infecciones: Ciertos virus y bacterias pueden causar cáncer. Se elaboraron dos vacunas para prevenir la infección por microorganismos cancerígenos y fueron aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). Una es una vacuna para prevenir la infección por el virus de la hepatitis B. La otra protege contra la infección por cepas del VPH que causan cáncer de cuello uterino.

Radiación: La exposición a la radiación es una causa conocida de cáncer. Hay dos tipos principales de radiación vinculados con un aumento del riesgo de cáncer:

- Radiación ultravioleta de la luz de sol, la causa principal de cánceres de piel no melanoma.
- Radiación ionizante como las siguientes: 1. Radiación de pruebas médicas que se usan para diagnosticar el cáncer, como radiografías, tomografías computarizadas (TC), fluoroscopia y exploraciones de medicina nuclear. 2. Gas radón en los hogares.

El aumento del uso de TC en los últimos 20 años ha incrementado la exposición a la radiación ionizante. El riesgo de cáncer también aumenta con el número de TC de diagnóstico a las que se somete un paciente y la dosis de radiación que se use cada vez.

Factores que pueden afectar el riesgo de cáncer

Alimentación: Los alimentos que se consumen de manera regular constituyen la alimentación o dieta. La alimentación se estudia como factor de riesgo de cáncer. Es difícil estudiar los efectos de la alimentación en el cáncer, porque lo que una persona come incluye alimentos que protegen contra el cáncer y alimentos que aumentan el riesgo de cáncer. En algunos estudios se demostró que una alimentación con alto contenido de grasas, proteínas, calorías y carne roja aumenta el riesgo de cáncer colorrectal, pero esto no quedó demostrado en otros estudios.

Bebidas alcohólicas: En los estudios se observó que el consumo de bebidas alcohólicas se relaciona con un riesgo más alto de los siguientes tipos de cáncer:

- Cáncer de la cavidad oral.
- Cáncer de esófago.
- Cáncer de mama.
- Cáncer colorrectal (en hombres).

Es posible que el consumo de bebidas alcohólicas también aumente el riesgo de cáncer de hígado y cáncer colorrectal en la mujer.

Actividad física: En los estudios se observa que las personas que se mantienen activas físicamente tienen un riesgo más bajo de ciertos cánceres que las personas que no realizan ninguna actividad física. No se sabe si la actividad física es la razón de esto. Algunos estudios muestran que la actividad física protege contra el cáncer de mama y el cáncer de endometrio en la posmenopausia.

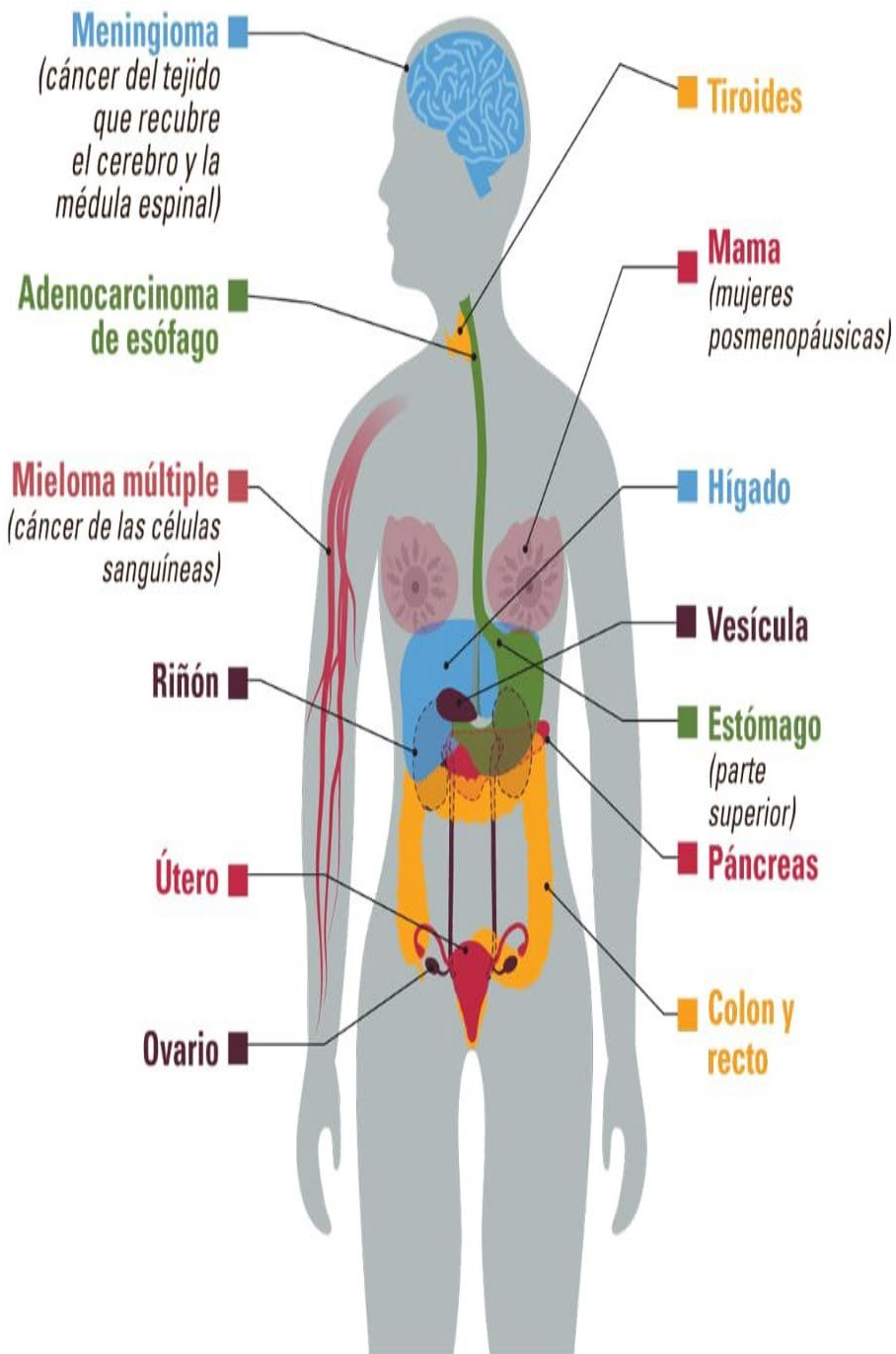
Obesidad--: En los estudios se observa que la obesidad se relaciona con un riesgo más alto de los siguientes tipos de cáncer:

- Cáncer de mama en la posmenopausia.
- Cáncer colorrectal.
- Cáncer de endometrio.
- Cáncer de esófago.
- Cáncer de riñón.
- Cáncer de páncreas.

En algunos estudios se observa que la obesidad también es un factor de riesgo del cáncer de vesícula biliar y del cáncer de hígado. En los estudios se observó que las personas que pierden peso reducen el riesgo de presentar estos cánceres.

Adaptado del Instituto Nacional del Cáncer

13 tipos de cáncer se asocian con el sobrepeso y la obesidad:



Source: Center for Disease Control

6 CONSEJOS DE ALIMENTACION PARA UN CORAZÓN SANO

Disfruta de una variedad de frutas y verduras

- ♥ Elija frutas densas en nutrientes, como manzanas, plátanos, bayas, toronjas y piñas. Recuerda que esto incluye todo tipo de fruta, ya sea fresca, congelada, enlatada o seca.
- ♥ Busque verduras de colores vivos, como pimientos rojos, betabel, brócoli o camotes.

Elija grasas saludables

- ♥ Limite las grasas saturadas, como la mantequilla o la manteca de cerdo, y utilice aceites insaturados, como el de canola, oliva, cártamo, soja y girasol.
- ♥ Disfrute de las grasas saludables comiendo aguacates, aceitunas y nueces, y pescado.
- ♥ Busque productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como la leche, el queso, el yogur o las alternativas vegetales fortificadas.

Varíe su proteína

- ♥ Disfruta de las carnes sin grasa, las aves de corral, el pescado, los huevos, los frijoles, las lentejas, los frutos secos y los alimentos de soya, como el tofu y el tempeh.



Que la mitad de los cereales sean integrales

- ♥ Disfruta del pan, la pasta y las tortillas integrales. Prueba también la avena, la cebada, la quinoa y el arroz integral.

Reduzca su consumo de sodio

- ♥ Limite los alimentos procesados, como las carnes procesadas y los platos preparados, la pizza congelada y los burritos.



Busque productos bajos en sodio o alimentos sin sal añadida. Por ejemplo, busque versiones sin sal añadida o bajas en sodio de alimentos enlatados como las judías y el caldo.



Añada sabor sin utilizar sal. Intente utilizar especias y hierbas como el ajo picado, el perejil y el eneldo, los jugos cítricos y la ralladura de frutas como el limón.

Reduzca el azúcar

- ♥ Limite los dulces y los postres.
- ♥ Limite las bebidas azucaradas como los refrescos, las bebidas energéticas y las bebidas de café.

¿Quiere comer Bien?

Con tanta información contradictoria por ahí, ¿cómo saber realmente qué es comer sano? Aclaremos algunos mitos sobre comer sano y bien.

¿Cómo comer sano?¹

COMA BASTANTE²



VERDURAS



FRUTAS



GRANOS INTEGRALES

Mito

Únicamente las frutas y verduras frescas son sanas.

Realidad

Una dieta sana puede incluir productos frescos, congelados, enlatados y deshidratados.

Mito:

Todos los alimentos procesados son malos y llenos de productos químicos.

Realidad

La mayoría de los alimentos que ve en la tienda han sido procesados de alguna manera. Los alimentos procesados que no tienen muchos aditivos como el azúcar o sodio añadido pueden ser parte de una dieta saludable. Piense como ejemplo en las zanahorias baby, el pan integral, el yogurt natural o las nueces picadas.!

Consejos

para comer sano

- ✓ Elija verduras y frutas enlatadas en agua o jugo 100% natural con la menor cantidad de sodio posible. Escorra y enjuague con una coladera para deshacerse del azúcar y sodio añadido.
- ✓ Seleccione frutas y verduras congeladas y deshidratadas sin azúcar y sodio añadido.

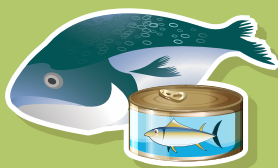
Incluya³:



LÁCTEOS BAJOS EN GRASA Y SIN GRASA



AVES SIN PIEL



PESCADO



FRIOLES Y LEGUMBRES



ACEITES VEGETALES NO TROPICALES



NUECES Y SEMILLAS

Consejos

para comer sano

- ✓ Prepare la comida en casa para controlar lo que le agrega.
- ✓ Saque los sabores naturales de los alimentos al usar métodos culinarios más sanos como asar, cocinar a la parrilla, dorar y saltear.
- ✓ Dele sabor con hierbas y especias deliciosas, pimienta negra y jugos cítricos en vez de con azúcar, sal y grasas que no son sanas.

Mito:

Todos los alimentos etiquetados como "natural" son buenos.

Realidad

Cuando hablamos de empaques de alimentos, no hay una definición oficial del término "natural"⁴

Mito:

Si reconozco los ingredientes de la etiqueta, no tengo de qué preocuparme.

Realidad

Aunque reconozca los ingredientes, los alimentos pueden tener demasiado sodio, azúcar añadido y grasas que no son sanas.

Limite y tenga cuidado con:⁵



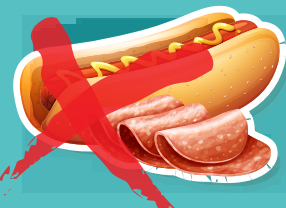
SODIO/SAL



BEBIDAS AZUCARADAS



DULCES



CARNES GRASAS O PROCESADAS – Elija mejor carnes magras o extra magras

Consejos

para comer sano

- ✓ Encuentre los alimentos sanos para el corazón buscando la marca Heart-Check en el empaque.
- ✓ Compare las etiquetas de los alimentos y elija productos con las menores cantidades de grasa saturada, grasa trans, sodio y azúcar añadido.



Mito:

Debo evitar los pasillos centrales de la tienda.

Realidad

Hay muchos alimentos en toda la tienda que pueden ser parte de un patrón de alimentación saludable.

¿QUIERE TENER MÁS CONTROL DE LOS ALIMENTOS QUE COMPRA EN LA TIENDA Y COME EN LOS RESTAURANTES? ÚNASE A NUESTRO MOVIMIENTO PARA DECIRLE A LA INDUSTRIA ALIMENTARIA QUE QUIERE INGREDIENTES MÁS SANOS. ¡SU VOZ HACE LA DIFERENCIA!

Actúe en **HEART.ORG/SODIUM.**

^{1,2,3,4} Van Horn, Linda, Jo Ann S. Carson, Lawrence J. Appel, Lora E. Burke, Christina Economos, Wahida Karmally, Kristie Lancaster, Alice H. Lichtenstein, Rachel K. Johnson, Randal J. Thomas, Miriam Vos, Judith Wylie-Rosett and Penny Kris-Etherton. Recommended Dietary Pattern to Achieve Adherence to the American Heart Association/American College of Cardiology (AHA/ACC) Guidelines: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2016; CIR.0000000000000462, originally published October 27, 2016.

⁴ Dos fuentes: <http://www.fda.gov/AboutFDA/Transparency/Basics/ucm214868.htm> and <http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm456090.htm>

TABLA DE EJERCICIOS NIVEL BÁSICO

• ¡MUÉVETE CON GEICAM! •

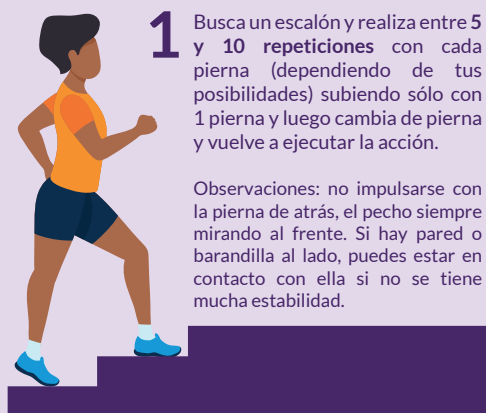
GEICAM

investigación en
cáncer de mama

www.geicam.org

El Ejercicio Físico Oncológico es el ejercicio pautado y controlado por un profesional que se realiza de forma individualizada para reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos y que, por sus efectos globales en el organismo, mejoran la salud, la calidad de vida y la supervivencia de las pacientes.

MANTENTE ACTIVA: TE PROPONEMOS LA SIGUIENTE TABLA DE EJERCICIOS

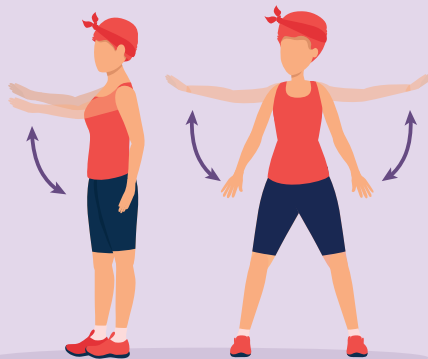


- 1** Busca un escalón y realiza entre 5 y 10 repeticiones con cada pierna (dependiendo de tus posibilidades) subiendo sólo con 1 pierna y luego cambia de pierna y vuelve a ejecutar la acción.

Observaciones: no impulsarse con la pierna de atrás, el pecho siempre mirando al frente. Si hay pared o barandilla al lado, puedes estar en contacto con ella si no se tiene mucha estabilidad.

- 2** Sentadillas en una silla. 10 repeticiones.

Observaciones:
El pecho mira siempre al frente, intentar no hacer impulso para levantarse. Lanzar la cadera hacia atrás.



- 3** Círculos con los brazos por delante del cuerpo desde la cadera hasta por encima de la cabeza. 10 repeticiones.

Observaciones:
Las palmas siempre miran hacia el frente y los brazos van por delante del cuerpo y la cabeza. Rodillas un poco en flexión, mantener los hombros bajos cuando se levanten los brazos. Abdomen en tensión.

- 4** Elevación frontal y luego lateral de brazos. 10 repeticiones.

Observaciones:
Rodillas un poco en flexión, mantener los hombros bajos y sin llevarlos hacia adelante cuando se levanten los brazos. Abdomen en tensión. Los codos se mantienen con un poco de flexión.

Ejercicios en circuito, del 1 al 4. Llegado al 4, volvemos al 1 y así 2-3 veces más. Una vez acabado este circuito, pasar a los ejercicios 5,6,7,8 y 9 realizándolos sólo 1 vez cada uno.

TABLA DE EJERCICIOS NIVEL BÁSICO

• ¡MUÉVETE CON GEICAM! •

- 5** Movilización de hombros.
Tumbada, elevar los brazos intentando tocar el suelo con los pulgares por encima de la cabeza. **6 repeticiones.**

Observaciones:
Evitar arquear la zona lumbar, llegar hasta donde se pueda sin flexionar los codos.



- 7** Movilización gato – caballo. **6 repeticiones, subir y bajar cuenta como 1 repetición.**

Observaciones:
Manos apoyadas a la altura y anchura de los hombros y rodillas apoyadas a la altura y anchura de la cadera. Sólo se mueve la columna. Después de hacer este ejercicio, levantar los brazos y abrir y cerrar los puños 10 veces.

Si se tiene linfedema o vaciado axilar preferiblemente no hacer este ejercicio (consultar con fisioterapeuta).



- 6** Tumbada, con las palmas de las manos hacia arriba, abrir los brazos hacia los laterales sin despegar las manos y los codos del suelo. **6 repeticiones.**

Observaciones:
Evitar arquear la zona lumbar, llegar hasta donde se pueda sin flexionar los codos. Codos y manos tienen que tocar siempre el suelo.



8

- Rotación torácica.
Tumbada en el suelo sobre el lado no afectado. **6 repeticiones.**

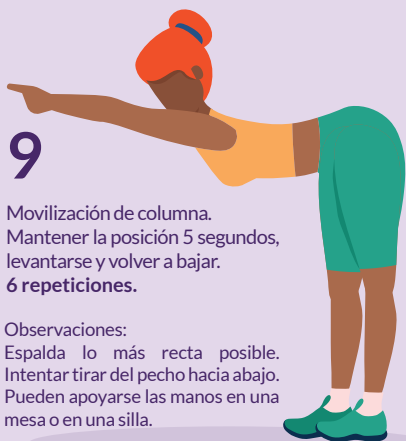
Observaciones:
No mover las piernas. El movimiento parte de la rotación del tronco, no es necesario que el brazo toque el suelo si no se llega. La rodilla que está en flexión puede apoyarse sobre un cojín.



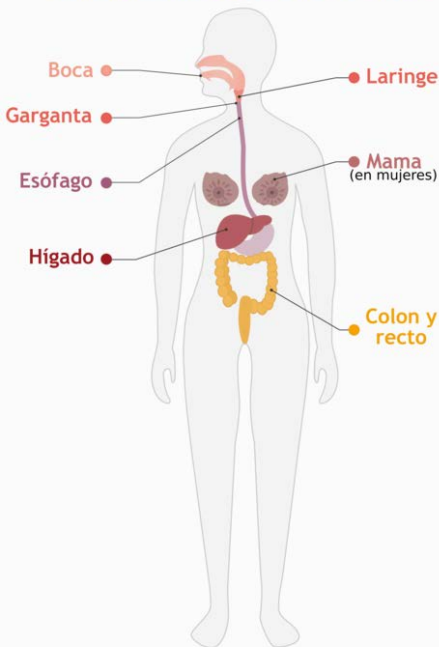
9

- Movilización de columna.
Mantener la posición 5 segundos, levantarse y volver a bajar. **6 repeticiones.**

Observaciones:
Espalda lo más recta posible. Intentar tirar del pecho hacia abajo. Pueden apoyarse las manos en una mesa o en una silla.



Cáncer asociado al consumo de alcohol



BEBER ALCOHOL
AUMENTA
EL RIESGO
DE TENER
CIERTOS TIPOS
DE CÁNCER

ENTRE MENOS ALCOHOL CONSUMA,
MENOR SERÁ SU RIESGO DE CÁNCER.



CONSUMIR CUALQUIER
BEBIDA ALCOHÓLICA PUEDE
CONTRIBUIR A **CÁNCERES** DE:

- ▶ BOCA Y GARGANTA
- ▶ LARINGE
- ▶ ESÓFAGO
- ▶ COLON Y RECTO
- ▶ HÍGADO
- ▶ MAMA (EN LAS MUJERES)

WWW.CDC.GOV/SPANISH/CANCER/DCPC/PREVENTION/OTHER.HTM



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Límites De Consumo De Alcohol De Menos Riesgo

no más de...

	POR DIA		POR SEMANA
MUJERES	3	y	7
HOMBRES	4	y	14
HOMBRES (MAYORES DE 65)	3	y	7
	MENOS ES MEJOR		

EVITE EL ALCOHOL SI USTED:

Toma medicamentos que puedan interactuar con el alcohol; Tiene una enfermedad médica que pueda empeorar con el consumo de alcohol; Planea manejar un vehículo u operar maquinaria; Es menor de 21 años; Esta embarazada o tratando de concebir

¿QUE SE CONSIDERA UNA BEBIDA?

Cualquier bebida que contenga 14 gramos de alcohol.



12 ONZAS DE CERVEZA

Las cervezas artesanales pueden contener un nivel más alto de alcohol (APV) que la cerveza normal.



5 ONZAS DE VINO



1.5 ONZAS DE LICOR



Los Efectos del Tabaquismo en la Salud



Fumar causa daño
a casi todos los órganos
del cuerpo y conduce
a una muerte prematura.



En los Estados Unidos,
1 de cada 3 muertes por cáncer
está relacionada con el tabaquismo.

**El tabaquismo es una de las principales causas
de enfermedad cardiovascular, que es la principal
causa de muerte en los Estados Unidos.**

El tabaquismo
causa **1 de cada 5**
muertes por
enfermedad
cardiovascular.



**Fumar aumenta el riesgo
de sufrir un accidente
cerebrovascular.**

Las muertes por accidente
cerebrovascular son más
probables entre los fumadores
que entre los exfumadores o las
personas que nunca han fumado.



Casi **8 de cada 10** casos
de enfermedad pulmonar
obstructiva crónica (EPOC) son
causados por el tabaquismo.



Fumar antes, durante
y después del embarazo puede
perjudicar la salud del bebé.

Fumar es una de las causas de la diabetes tipo 2.



**Más de 38 millones de adultos
en los Estados Unidos tienen diabetes.**



**El humo de
segunda mano
causa más de**

40,000
muertes al año.

¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?

► Fumar daña casi **TODOS LOS ÓRGANOS** de su cuerpo, incluyendo el **CORAZÓN**

! DAÑOS A SU CORAZÓN

- LATIDO IRREGULAR DEL CORAZÓN
- ENGROSAMIENTO Y ESTRECHAMIENTO DE LOS VASOS SANGUÍNEOS
- ACUMULACIÓN DE PLACAS EN LAS ARTERIAS

✓ CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

✓ Encuentre un plan que mejor se adecúe a usted

✓ Escoja una fecha



✓ Recuerde la razón por la cual está dejando de fumar

✓ Evite actividades o lugares que le hagan querer fumar



✓ Hágalo público



✓ Pregunte sobre programas para ayudarle a dejar de fumar



✓ Aproveche las herramientas y recursos disponibles en **CardioSmart.org** y busque ayuda en **1-800-QUIT-NOW**

✓ ¡No se rinda! Con frecuencia, los resbalones son parte del proceso

✓ Celebre las pequeñas victorias



Dejar de fumar no es **FÁCIL**, pero le devolverá años a **SU VIDA**

Fumar causa **1 DE CADA 4 MUERTES** por enfermedad cardiovascular



La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas.

► Para más información, visite **CardioSmart.org/StopSmoking**

USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR: SEPA CÓMO HACERLO

Dejar de fumar es una de las medidas más importantes que puede tomar para mejorar su salud. Esto es cierto independientemente de cuántos años tiene o por cuánto tiempo ha fumado.

Muchas personas que fuman se vuelven adictas a la nicotina, una droga que se encuentra de manera natural en el tabaco. Esto puede hacer difícil dejar de fumar. Sin embargo, la buena noticia es que existen tratamientos de comprobada eficacia que pueden ayudarle a dejar de fumar.



Consejería

- ▶ Puede ayudarle a hacer un plan para dejar de fumar.
- ▶ Puede ayudarle a prepararse para lidiar con el estrés, las ganas de fumar y otros problemas que podría enfrentar al intentar dejar de fumar.

USTED PUEDE:

- ▶ Hablar de manera individual o en grupo con un consejero para dejar de fumar
- ▶ Buscar asesoría confidencial gratis a través de la línea de ayuda para dejar de fumar: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)
- ▶ Usar recursos en línea gratuitos como [CDC.gov/dejar](https://www.cdc.gov/dejar) y [espanol.smokefree.gov](https://www.cdc.gov/dejar/espanol.smokefree.gov)
- ▶ Registrarse para programas de mensajes de texto gratuitos como *SmokefreeTXT en español*
- ▶ Usar una aplicación móvil como *quitSTART*



Medicamentos

Pueden ayudarle a manejar los síntomas de abstinencia y las ganas de fumar, lo que le ayuda a mantener la confianza en sí mismo y la motivación para dejar de fumar.

USTED PUEDE:



USAR LA TERAPIA DE REMPLAZO DE NICOTINA

- ▶ formas de venta libre: parche, chicle, tableta de nicotina
- ▶ con receta médica: inhalador, aerosol nasal



HABLAR CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SOBRE EL USO DE MEDICAMENTOS RECETADOS EN PASTILLA

- ▶ vareniclina
- ▶ bupropión



COMBINAR MEDICAMENTOS

- ▶ Use una forma de acción prolongada de terapia de reemplazo de nicotina (parche de nicotina) junto con una forma de acción corta (como chicle o tableta de nicotina). En comparación con el uso de una forma de terapia de reemplazo de nicotina, esta combinación puede aumentar aún más su probabilidad de dejar de fumar.



Consejería



Medicamentos



Usar consejería *junto con* medicamentos le brinda la mejor oportunidad para dejar de fumar para siempre.

MUCHOS DE ESTOS TRATAMIENTOS Y RECURSOS PODRÍAN ESTAR DISPONIBLES PARA USTED GRATIS O ESTAR CUBIERTOS POR SU SEGURO.



Busque ayuda para dejar de fumar hoy

Si está listo para dejar de fumar:

- ▶ llame a un asesor de la línea de ayuda para dejar de fumar al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569), o
- ▶ consulte con un profesional de la salud.

Ellos pueden ayudarle a decidir qué tratamiento es el más adecuado para usted y conectarle con programas y recursos para dejar de fumar.

Recuerde, incluso si ya lo ha intentado, la clave del éxito es seguir tratando y no darse por vencido. Después de todo, más de la mitad de los adultos en los Estados Unidos que fumaban han dejado de fumar.

Para obtener información sobre cómo dejar de fumar, visite [CDC.gov/dejar](https://www.cdc.gov/dejar).



Cómo utilizar el chicle de nicotina

El chicle de nicotina no se utiliza como un chicle normal. Se mastica unas cuantas veces y luego se “guarda” entre la mejilla y el espacio bajo los dientes. La nicotina se absorbe principalmente en la boca.

El chicle de nicotina puede utilizarse cada 1 o 2 horas por sí solo para controlar los síntomas de abstinencia, o puede utilizarse según sea necesario para las ganas de fumar más intensas cuando se utiliza en combinación con el parche de nicotina.

El chicle de nicotina es un medicamento aprobado por la FDA que puede ayudar a las personas a dejar de fumar. Puede utilizarse cada 2 horas por sí solo para controlar los síntomas de abstinencia, o puede utilizarse según sea necesario para las ganas de fumar más intensas cuando se utiliza en combinación con el parche de nicotina. Este video ofrece instrucciones paso a paso sobre cómo utilizar el chicle de nicotina por sí solo. Este video forma parte de la asociación SmokefreeVET entre el Departamento de Asuntos de los Veteranos y la iniciativa Smokefree.gov del Instituto Nacional del Cáncer.

Para obtener los mejores resultados, asegúrese de empezar con la dosis correcta. El chicle de nicotina viene en 2 concentraciones (2 mg y 4 mg). La dosis adecuada para usted depende de cuándo suele fumarse el primer cigarrillo del día y de cuánto está fumando actualmente. Si fuma su primer cigarrillo a los 30 minutos de despertarse, debería considerar empezar con la dosis de 4 mg. Con el tiempo (normalmente entre 8 y 12 semanas), puede reducir la dosis y la frecuencia de uso hasta que deje de usar el chicle por completo.

Utilice un chicle cada 1 o 2 horas durante las primeras 6 semanas de su intento de dejar de fumar. Intente pensar con antelación cuándo podría sentir antojo de un cigarrillo, y entonces utilice un chicle **antes** de que se presente el antojo. Para asegurarse de que su organismo reciba suficiente nicotina para aliviar los síntomas de abstinencia que pueda estar sintiendo, lo mejor es utilizar al menos 9 chicles al día durante las primeras 6 semanas.

No coma ni beba nada durante 15 minutos antes o durante su uso. Los alimentos y las bebidas ácidas, como los refrescos y el café, también pueden impedir que el chicle funcione.

El chicle de nicotina no es como el chicle normal. Para utilizarlo correctamente, muerda lentamente el chicle hasta que sienta un cosquilleo en la boca. Luego “guarde” el chicle entre el interior de la mejilla y las encías. Manténgalo durante un minuto para que la nicotina se absorba en su organismo. A continuación, repita este proceso de “mascar” y “guardar” hasta que cese el cosquilleo (normalmente unos 30 minutos), cambiando de vez en cuando el lugar de la boca donde “guarda” el chicle.

Mantenga el medicamento fuera del alcance de los niños y de las mascotas. Los chicles de nicotina pueden contener suficiente nicotina como para enfermar a los niños y a las mascotas. Guarde el chicle fuera del alcance de los niños y de las mascotas, y cuando termine de mascar una pieza, envuélvala en papel y tírela inmediatamente a la basura. En caso de uso o ingesta accidental, póngase en contacto de inmediato con un centro de toxicología ([1-800-222-1222](tel:1-800-222-1222)).



American
Heart
Association.

Aspectos básicos de los **cigarrillos** **electrónicos**

El vapeo entre los adolescentes sigue siendo un motivo de preocupación. En 2024, más de 1.6 millones de estudiantes estadounidenses de secundaria y bachillerato usaron cigarrillos electrónicos; un descenso significativo respecto a los más de 2 millones que lo hicieron en 2023.



¿Qué es un cigarrillo electrónico?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que funcionan con baterías y su función es suministrar nicotina y aromatizantes al usuario en forma de aerosol. La mayoría tiene una batería, un elemento calefactor y un compartimento para contener el líquido.

Los sabores que hacen tan atractivos a los cigarrillos electrónicos, como la cereza o la vainilla, pueden tener efectos tóxicos por sí mismos al inhalarse, aunque en general se reconoce que son seguros cuando se ingieren en alimentos o bebidas.

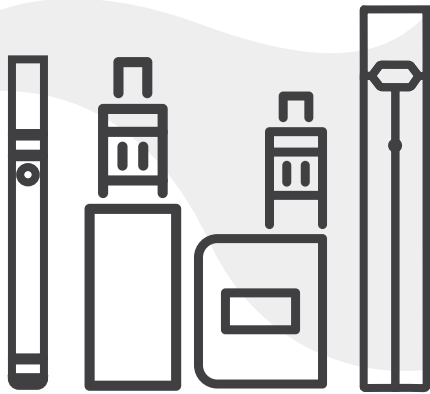
¿Qué es el vapeo?

Vapear es el **acto de inhalar y exhalar el aerosol, a menudo denominado vapor**, producido por un cigarrillo electrónico o un dispositivo similar. El término se utiliza porque los cigarrillos electrónicos no producen humo de tabaco, sino un aerosol, **a menudo confundido con vapor de agua, que en realidad consiste en partículas finas**. Muchas de estas partículas contienen cantidades variables de sustancias químicas tóxicas, que se han relacionado tanto con enfermedades cardíacas y respiratorias como con el cáncer.

¿Por qué los cigarrillos electrónicos no son seguros para niños, adolescentes y adultos jóvenes?

- La nicotina puede dañar el cerebro de los adolescentes.
- Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina.
- La adicción a la nicotina producida con el uso de cigarrillos electrónicos puede conducir al uso de productos de tabaco combustible.
- La propia adicción, ya sea a la nicotina o a otras drogas, puede llevar a comportamientos indeseables.





¿Qué aspecto tienen los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos tienen una gran variedad de formas y tamaños: **tamaño mini** (a menudo llamados *cigalike*), **tamaño medio**, **bolígrafos vapeadores**, **sistemas de vapeo**, **narguiles electrónicos**, **cigarros electrónicos**, **dispositivos de vapeo personales o mods**, e incluso algunos tienen forma de bolígrafo o de unidad USB.

Las tabacaleras vuelven adictos a nuestros hijos, pero los niños son los castigados.

Las tácticas hábiles de marketing y los productos de tabaco con sabores han contribuido a que nuestros hijos vuelvan a ser adictos a la nicotina.



Esta adicción está provocando que nuestros hijos lleven sus cigarrillos electrónicos al colegio, donde los consumen e influyen a otros alumnos para que los prueben.



Las escuelas suelen castigar a los alumnos con suspensiones. Los estudios demuestran que la suspensión aumenta la probabilidad de resultados educativos negativos.

La American Heart Association colabora con los centros escolares para tratar la adicción a la nicotina y mantener a los niños en las escuelas.

¿Qué pueden hacer los padres?

- No consuma ningún producto con tabaco.
- **Hable con sus hijos sobre los riesgos de fumar y de la importancia de evitar cualquier consumo de tabaco** (cigarrillos convencionales o cigarrillos electrónicos).
- Informe a sus hijos sobre la **nicotina contenida en los cigarrillos electrónicos, la cual es una sustancia ALTAMENTE adictiva**.
- **Abogue por políticas integrales de prevención del tabaquismo** (que incluyan a los cigarrillos electrónicos).

[HEART.ORG/ANTIVAPING](https://www.heart.org/antivaping)

¿DOCTOR, PODEMOS HABLAR?: CONSEJOS PARA COMUNICARSE CON SU EQUIPO MÉDICO

Hablar con su médico puede ser difícil si usted tiene cáncer. No importa cuál sea su diagnóstico, simplemente oír acerca de él puede dejarle sintiéndose asustado o abrumado. Afortunadamente, hay varias cosas que usted puede hacer para facilitar la comunicación con su médico.



LOS SIGUIENTES SON ALGUNOS CONSEJOS QUE LE AYUDARÁN A HABLAR CON SU MÉDICO:

Recuerde que usted es el cliente.

Recuerde que usted es un consumidor de servicios médicos. La mejor manera de poder hacer decisiones difíciles sobre su salud y servicios médicos es educándose sobre su cáncer y quien está en su equipo médico, incluyendo, enfermero/as, trabajadores sociales y navegante de pacientes. Es importante saber cuáles servicios médicos están disponibles.

Lleve a alguien con usted. Puede que no parezca necesario, pero es una buena idea llevar a alguien con usted cuando tenga una cita. Siempre es útil tener apoyo, un segundo par de ojos y otra persona para pensar en preguntas.

Tenga un cuaderno médico. Tener una libreta le ayudará a mantener toda su información médica en un lugar. Quizás quieras escribir los nombres e información de contacto de los miembros de su equipo médico, al igual que preguntas que le quieras hacer a su doctor. Mantenga un diario de sus experiencias con cáncer y el tratamiento. Puede separar su libreta en secciones diferentes para mantenerla organizada.

Escriba con anterioridad una lista de preguntas. Una lista le ayudará a recordar preguntas importantes. Hágalas específicas y cortas porque su doctor tiene el tiempo limitado. Haga sus preguntas más importantes primero.

Escriba las respuestas que reciba. Escribir las respuestas le ayudará a recordar las contestas e instrucciones de su doctor, y le ayudará cuando quieras revisar la información luego. Si no puedes escribir las respuestas, pídale a la persona que le acompañe que se las escriba.

Si es posible, lleve una grabadora. Es posible preguntarle a su médico si usted puede llevar una grabadora a su visita. Es fácil para que alguien se sienta agobiado en una consulta médica. Tener su visita registrada puede ser útil para usted ya que le permite revisar lo que se le ha dicho en un ambiente más tranquilo. La grabación es útil porque usted posiblemente quiera escuchar de nuevo una noticia tranquilizadora o el diagnóstico, o compartirlo con sus amigos y su familia.

Asegúrese de que usted entienda lo que está diciendo y escuchando

- Cuando usted hable con su doctor, utilice frases con “yo.” Por ejemplo, la frase “Yo no entiendo...” es mucho más efectiva que “Usted no está siendo claro acerca de...”
- No tenga miedo de ser firme. Si usted no sabe el significado de una palabra, pregúntela. Recuerde de hacer sus preguntas específicas y breves. Si hay algo que usted no puede entender, pregúntele a su doctor si hay algún otro momento cuando puedan discutirlo en más detalle.
- Por último, si algo le parece confuso, trate de **repetírselo a su doctor**. Por ejemplo, “Usted quiere decir que yo debiera...” Si usted piensa que entendería mejor con fotografías, solicite ver radiografías, diapositivas o haga que el doctor dibuje un diagrama.

Las siguientes son algunas cosas que usted podría preguntarle a su doctor o enfermero/a para aprender cómo el tratamiento le va a afectar:

- ¿Cuál es mi diagnóstico específico?
- ¿Ha tratado a otros pacientes con la misma diagnosis?
- ¿A quién puedo contactar sobre mi tratamiento si mi doctor no está disponible?
- ¿Cuál es el tratamiento recomendado?
- ¿Con que frecuencia recibiré tratamiento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios posibles?
- ¿Cuáles son los beneficios y los riesgos?
- ¿Cuánto costará?
- ¿Hay alternativas de tratamiento?
- ¿Hay algo más que yo debiera estar preguntando?
- ¿Hay algo que yo pueda leer acerca de esto?



CancerCare® Le Puede Brindar Ayuda

Fundado en 1944, CancerCare es la principal organización nacional que ofrece tanto servicios de apoyo gratuitos como asesoramiento para ayudar a los que estén enfrentando los desafíos emocionales, prácticos y financieros del cáncer. Nuestro extenso plan de servicios cuenta con consejería y grupos de apoyo por vía telefónica, por Internet, y en persona, al igual que talleres educativos, publicaciones, y asistencia económica que incluye ayuda para copagos. Todos los servicios de CancerCare son ofrecidos por parte de trabajadores sociales profesionales en oncología y expertos mundialmente reconocidos en el área del cáncer.

Para más información, visite la página Web www.cancercare.org/español o llame al **800-813-HOPE (4673)**.

Facebook: facebook.com/cancercare

Twitter: @cancercare

Edited by Jennifer Gomera, LMSW



CANCERCare®

National Office • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001

© 2017 CancerCare®

Nebraska Medicine

Summary of Financial Assistance Policy

Resumen de la Póliza de Asistencia Financiera

Nebraska Medicine es un sistema sin fines de lucro e incluye servicios proporcionados por The Nebraska Medical Center, Bellevue Medical Center y UNMC Physicians con la misión de liderar el mundo en la transformación de vidas para crear un futuro saludable para todas las personas y comunidades a través de programas educativos de primer nivel, investigación innovadora y atención extraordinaria al paciente. Nuestra póliza está escrita para garantizar un sistema justo y completo de distribución de asistencia financiera a pacientes con cargas financieras de una manera que no discrimine por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual.

El siguiente es un resumen de la asistencia financiera disponible en todas las instalaciones de Nebraska Medicine para incluir los grupos de práctica médica.

Asistencia financiera ofrecida. Nebraska Medicine brinda cobertura de asistencia financiera para emergencias y otros cuidados médicamente necesarios. Los pacientes con ingresos de familia anuales de menos de cuatro veces el nivel federal de pobreza y dentro de los límites de posesión capital calificarán para recibir asistencia financiera. La atención gratuita está disponible para pacientes con capital limitado e ingresos de familia iguales o inferiores a dos veces el nivel federal de pobreza. La atención con descuento está disponible para aquellos con ingresos entre 200% y 400% del nivel federal de pobreza. Las disposiciones de atención catastrófica están disponibles y pueden aplicarse a personas con gastos médicos extraordinariamente altos. La información adicional sobre las pautas actuales de pobreza y los porcentajes de descuento está disponible en el sitio web de Nebraska Medicine (ver **Para más información** a continuación)

Los cargos no excederán los montos generalmente facturados. Si recibe asistencia financiera según nuestra póliza, no se le cobrará más por atención de emergencia u otra atención médicamente necesaria que la cantidad que generalmente facturamos a los pacientes con cobertura privada o gubernamental.

Cómo Solicitar y Obtener Asistencia. Puede presentar una solicitud en cualquier momento del proceso de programación o facturación completando y enviando una solicitud financiera con la documentación de respaldo. La asistencia financiera se considerará hasta 240 días a partir de la primera fecha que se le facture. Si cree que puede tener circunstancias médicas especiales o catastróficas, comuníquese con un asesor financiero al 402.559.5346 para ayudarlo con su solicitud.

Para más información.

Nebraska Medicine ha publicado su póliza de asistencia financiera y sus solicitudes financieras en línea en www.nebraskamed.com/Patients/Financial-counseling. Seleccione Pacientes / Visitantes y vaya a Asistencia financiera para localizar la información.

La póliza de asistencia financiera, la solicitud de asistencia financiera y el resumen en lenguaje sencillo están disponibles en varios idiomas, incluidos inglés, español, karen, birmano, vietnamita, somalí, mandarín, nepalí, nuer (Sudán) y karenni.

Además, los asesores financieros están disponibles para ayudarlo con sus preguntas de lunes a viernes de 7 a.m. a 4:30 p.m. Para contactar a un asesor financiero, llame al 402.559.5346.

Si desea enviar una solicitud para información por escrito o para obtener una copia gratuita, envíe o llame al 402.559.5346.

Nebraska Medicine
Attn: Patient Access – Financial Counseling
987530 Nebraska Medical Center
Omaha, NE 68198-7530

Methodist Health System

Resumen de póliza de asistencia financiera

Methodist Health System (MHS por sus siglas en inglés) es una organización sin fines de lucro guiada por el compromiso con su misión y valores fundamentales a través del servicio compasivo. La filosofía y la práctica de cada centro y proveedor de MHS se basan en que la asistencia médica necesaria se encuentre disponible para los pacientes, y especialmente para aquellos con necesidades médicas de urgencia, sin demoras e independientemente de su capacidad de pago. MHS ha establecido un programa de asistencia financiera para aquellos que cuentan con escasos recursos económicos con el fin de ayudarlos a pagar por la atención y tratamientos.

Elegibilidad

Los pacientes de MHS que cuentan con ingresos familiares menores a cuatro veces el nivel federal de pobreza y de escasos recursos serán considerados elegibles para recibir asistencia financiera de MHS.

(Visite el sitio web de la Secretaria Auxiliar para la Planificación y Evaluación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos <http://aspe.hhs.gov/> para obtener información acerca de los índices de pobreza actuales.)

Tipo de asistencia

Se utilizan los bienes e ingresos familiares para determinar si se recibirá asistencia gratuita o de tarifa con descuento. La atención gratuita se encuentra disponible para aquellos pacientes que cuentan con escasos recursos y un ingreso familiar igual o inferior a dos veces el nivel de pobreza. La asistencia de tarifa con descuento está disponible para los pacientes que cuentan con escasos recursos y un ingreso familiar de entre dos y cuatro veces el nivel de pobreza. Aquellos pacientes que no cumplan con estos requisitos de elegibilidad, pero que deben abordar gastos médicos extremadamente altos, también podrán ser considerados elegibles para recibir asistencia médica para personas en condiciones adversas.

Cargos aplicados a los pacientes aptos para asistencia financiera

Los pacientes aptos para recibir asistencia financiera no deberían abonar un monto mayor al que generalmente pagan los pacientes cubiertos por la tarifa-por-servicio de Medicare y por los servicios privados comerciales para recibir la atención médica y de urgencia necesarias.

Cómo postularse u obtener más información

Para solicitar una póliza de asistencia financiera completa, una solicitud de asistencia financiera, información sobre los montos generalmente facturados o asistencia para completar la solicitud, por favor contáctese a:

*Methodist Health System
Financial Assistance
825 South 169th Street
P.O. Box 2797
Omaha, NE 68103-2797
402-354-4230 o 888-485-4494
www.bestcare.org/FinancialAssistance*

Disponibilidad de traducciones

La póliza de asistencia financiera, un resumen sencillo y un formulario de solicitud se encuentran disponibles en español y en otros idiomas hablados por más del 5% de los residentes de nuestra área de servicio.

COMMONSPIRIT HEALTH

Resumen de la Política de asistencia financiera

CommonSpirit Health se ocupa de crear comunidades más sanas mediante la entrega de asistencia financiera a personas con necesidades de atención de salud sin seguro, con un seguro inferior al necesario, que no son elegibles para un programa del gobierno, o bien, que no pueden pagar. Defender a los pobres y vulnerables es tanto nuestra misión como nuestra pasión. En este resumen, se describe la asistencia financiera disponible para ayudar a pagar los servicios médicos necesarios que prestan los hospitales de CommonSpirit Health a pacientes que no cumplen con determinados requisitos en cuanto a los ingresos.

Atención gratuita:

- Si no tiene cobertura médica o si esta es insuficiente, y si tiene un ingreso familiar de hasta un 200 % del nivel de pobreza federal, puede ser elegible para recibir un descuento del 100 % en su saldo para acceder a los servicios elegibles del hospital.

Atención con descuento:

- Si no tiene cobertura médica o si esta es insuficiente, y si tiene un ingreso familiar anual entre un 201 y un 400 % del nivel de pobreza federal, puede ser elegible para que se le reduzcan las facturas por servicios hospitalarios a la cantidad normalmente facturada (AGB). Esta es una cantidad fijada por leyes federales que reflejan las cantidades que las compañías de seguro privadas y Medicare hubieran pagado al hospital (incluidos los copagos y deducibles) por los servicios médicos necesarios que usted recibió.

Elegibilidad:

Se ofrece asistencia a aquellas personas cuyos ingresos familiares anuales se incluyen en las categorías mencionadas y que además:

- tienen un saldo de cuenta total por diez dólares (USD 10.00) o más;
- han colaborado con esfuerzos para agotar otras opciones de pago; y
- han completado una Solicitud de asistencia financiera y proporcionado documentación suficiente para corroborar sus ingresos.

NOTA: En algunos casos, es posible que se le adjudique asistencia financiera a un paciente sin una solicitud formal. En la Política de asistencia financiera, se ofrecen más detalles.

Honorarios que se les cobran a los pacientes y son elegibles para asistencia financiera:

Si usted es elegible para obtener asistencia financiera bajo nuestra política de asistencia financiera, no deberá pagar más de la cantidad normalmente facturada descrita arriba.

Nunca se le pedirá que haga un pago por adelantado u otros pagos para recibir servicios de emergencia.

¿Está listo para dar el siguiente paso?

Complete la solicitud y envíela a Servicios de inscripción y elegibilidad.

La Política de asistencia financiera, la Solicitud de asistencia financiera y el presente Resumen se encuentran disponibles en at <https://www.chihealth.com/en/patients-visitors/financial-assistance.html> tanto en inglés como en español.

Para recibir una copia gratuita de estos documentos por correo postal o personalmente, recibir ayuda para completar la solicitud o solicitar una copia gratuita de estos documentos traducidos a un idioma no incluido entre los mencionados, contáctese con:

CHI Health Hospitals
Eligibility and Enrollment Services
P.O. Box 660872, Dallas, TX 75266-0872
Phone: 844-286-5546
Fax: 469-803-4627
e-mail:CHIFA@coniferhealth.com

Estos documentos se encuentran disponibles en la sala de emergencias, si la hubiere, y en las áreas de admisión del hospital ubicadas cerca de la entrada principal (siga los carteles que dicen "Admisión" o "Registro"). Los consejeros financieros están disponibles para responder sus preguntas, darle información acerca de la Política de asistencia financiera y guiarlo durante el proceso de Solicitud de asistencia financiera. Los consejeros financieros también pueden proporcionarle información sobre el porcentaje de AGB de la Instalación hospitalaria y cómo se calculan. Nuestro equipo se encuentra en el área de admisiones del hospital y se los puede contactar al número telefónico que se indica a continuación.