

Servicios de los Hermanos Cristianos

Salud y prestaciones

Pelago

Una solución digital para dejar de fumar

Christian Brothers Services Medical Trusts ofrece Pelago, una solución digital para dejar de fumar considerada como uno de los programas para dejar de fumar más eficaces del mundo por el Organización Mundial de la Salud. Este programa, que no supone ningún coste adicional para los participantes, sustituye a los programas tradicionales de asesoramiento telefónico por una clínica digital confidencial y tecnológica diseñada para ayudar a los participantes a acceder a una atención basada en pruebas dondequiera que estén.

¿Sabía que está demostrado que dejar de fumar puede ayudar a prevenir numerosos problemas de salud, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, múltiples tipos de cáncer y enfermedades respiratorias? ¿parto prematuro y bajo peso al nacer? Dejar de fumar no es fácil, pero obtener la ayuda adecuada puede marcar la diferencia entre decir que va a dejar de fumar y hacerlo para siempre.

El programa Pelago está disponible sin coste alguno para usted y sus dependientes inscritos mayores de 18 años. Tanto si estás pensando en dejar de fumar ahora como si quieres aprender más sobre cómo dejar de fumar en el futuro, Pelago está aquí para ti. Puede seguir el programa a su propio ritmo.

Pelago es un programa de deshabituación tabáquica altamente eficaz y basado en pruebas que ofrece resultados cuantificables. De hecho, el programa tiene tanto éxito que produce una tasa media de abandono del 52%, lo que lo hace al menos 10 veces más eficaz que dejar de fumar "de golpe".

¿Qué es Pelago y cómo funciona?

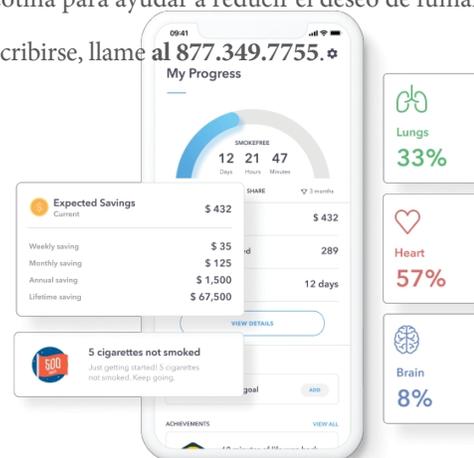
• **Contenido móvil atractivo:** Un viaje de terapia cognitivo-conductual (TCC) que ofrece sesiones de audio de tamaño reducido y ejercicios interactivos para ayudar a los participantes a aprender nuevas técnicas para hacer frente a los desencadenantes del ansia.

- **Equipo de atención dedicado:** Acceso a Quit Coaches cualificados para ayudar en cada paso del camino, guiando a los participantes en su viaje de recuperación.
- **Seguimiento personalizado:** Herramientas para ayudar a los participantes a realizar un seguimiento de sus desencadenantes personales, cigarrillos fumados, dólares ahorrados y progresos en materia de salud.
- **Terapia de sustitución de nicotina:** Acceso a chicles y parches para ayudar en los antojos a medida que aparecen.
- **Dispositivos conectados:** Controlan los niveles de monóxido de carbono y ayudan a los participantes a seguir su progreso.

Una vez inscritos en el programa, los participantes recibirán:

- Entrenamiento virtual individual con un entrenador personal para dejar de fumar
- Acceso permanente a actividades autoguiadas y contenidos útiles en la aplicación móvil Pelago
- Un suministro de 4 semanas de terapia de sustitución de nicotina para ayudar a reducir el deseo de fumar.

Para inscribirse, llame al **877.349.7755**.





CHRISTIAN
BROTHERS
SERVICES

Pelago

Visite
mycbs.org/health
para más información

PROGRAMAS-6/2023