

Somos una organización católica al servicio de otras organizaciones católicas con una cobertura sanitaria y de prestaciones asequible y adaptada a las necesidades únicas de cada organización miembro. Entendemos a la Iglesia porque formamos parte de ella.



Soluciones Sanitarias



Una solución digital para dejar de fumar

Los Servicios de Prestación a Empleados (EBT) y los Fideicomisos Médicos Religiosos (RMT) de los Hermanos de las Escuelas Cristianas ofrecen Pelago, una solución digital para dejar de fumar considerada uno de los programas para dejar de fumar más eficaces del mundo por la Organización Mundial de la Salud. Este programa, que no supone ningún coste adicional para los afiliados, sustituye a los programas tradicionales de asesoramiento telefónico por una clínica digital confidencial y tecnológica diseñada para ayudar a los afiliados 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, enfermedades respiratorias, partos prematuros y bajo peso al nacer? Dejar el tabaco no es fácil, pero obtener la ayuda adecuada puede marcar la diferencia entre decir que va a dejar de fumar y hacerlo de verdad.

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?

- **Contenido móvil atractivo:** Un viaje de terapia cognitivo-conductual (TCC) que ofrece sesiones de audio de tamaño reducido y ejercicios interactivos para ayudar a

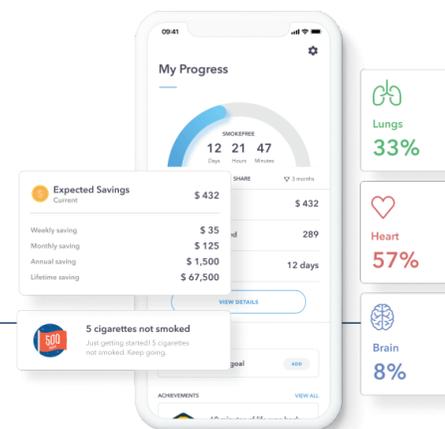
los miembros a aprender nuevas técnicas para hacer frente a los desencadenantes de los antojos.

- **Equipo de atención dedicado:** Acceso a Quit Coaches cualificados para ayudar en cada paso del camino, guiando a los miembros en su viaje de recuperación.
- **Seguimiento personalizado:** Herramientas para ayudar a los afiliados 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 miembros 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**.



Pelago

ABP-1/2025

Durante más de 60 años, Christian Brothers Services ha sido un socio de confianza para las instituciones católicas, ofreciendo cobertura sanitaria rentable, planificación de la jubilación, protección de la propiedad y consultoría experta. Deje que nos ocupemos de los detalles para que usted pueda centrarse en su misión. Visite cbservices.org para obtener más información.