

## Atención preventiva y prevención del cáncer

La salud, la seguridad y el bienestar de los empleados sigue siendo una de las principales prioridades de Stanley Black & Decker y valoramos la importancia de proporcionarles a usted y a su familia acceso a beneficios y recursos que le sirvan de apoyo en la etapa que se encuentre en la vida.

Esto incluye facilitarle información sobre la prevención del cáncer en todas las edades y etapas de la vida. A continuación verá comportamientos saludables, exposiciones nocivas que debe evitar y atención preventiva que puede recibir a través de su cobertura médica de Stanley Black & Decker para ayudar a minimizar el riesgo de cáncer y promover un estilo de vida saludable. Asegúrese de revisar los detalles de la página siguiente sobre los servicios de atención preventiva por edad y género, que son uno de los pasos más importantes para prevenir o reducir el riesgo de cáncer.

Visite [www.sbdbenefitscenter.com/welcome](http://www.sbdbenefitscenter.com/welcome) para acceder a información detallada sobre todos los beneficios y descuentos que le ofrece Stanley Black & Decker para cuidarse y cuidar a su familia.

### Prevención del cáncer en todas las etapas de la vida

La prevención del cáncer es un recorrido que dura toda la vida. Pero la buena noticia es que sabemos más que nunca sobre los factores que pueden contribuir a las tasas de cáncer y los comportamientos saludables que puede adoptar para reducir el riesgo. A continuación se indican algunas medidas del CDC<sup>1</sup> que usted y sus seres queridos pueden adoptar para reducir el riesgo de cáncer, independientemente de la edad que tengan:



#### Mantener una dieta rica en frutas y verduras

Un plan de alimentación saludable puede ayudarle a mantener un peso sano y reducir el riesgo de cáncer.

**Si su plato tiene mucho color**, esto puede ayudarle a asegurarse de que está consumiendo las vitaminas, la fibra y los minerales que necesita para mantenerse saludable. Las frutas y verduras frescas, congeladas y en conserva son excelentes opciones que pueden ayudarle a obtener fácilmente la nutrición que necesita para reducir el riesgo.

Para respaldar una alimentación saludable, nos asociamos con WeightWatchers® para ofrecerles a usted y a su cónyuge/concubino una afiliación especial con un 50 % de descuento. Obtenga más información en [sbd.ww.com](http://sbd.ww.com).



#### Hacer suficiente ejercicio físico

Los estudios demuestran que las personas físicamente inactivas tienen más probabilidades de tener enfermedades graves. El ejercicio físico puede ayudar a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de cáncer. De hecho, la actividad física podría **prevenir 1 de cada 8 casos** de cáncer colorrectal. Incorpore el ejercicio (como caminar, correr, andar en bicicleta, levantar pesas, etc.) a su rutina para reducir el riesgo.



#### Limitar el consumo de alcohol

Con el tiempo, el consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer de mama, boca, garganta, esófago, laringe, hígado, colon y recto. Para reducir el riesgo, limite su consumo a **dos bebidas o menos al día para los hombres o una bebida o menos al día para las mujeres**.



#### Dejar el tabaco y evitar ser fumador pasivo

Casi nueve de cada diez tipos de cáncer de pulmón se producen por fumar cigarrillos. Además, los cigarrillos y otros productos derivados del tabaco también pueden causar cáncer en cualquier parte del cuerpo, como cáncer de estómago, boca y garganta, cáncer de hígado y otros. Sin embargo, si deja de fumar, puede **reducir a la mitad el riesgo de cáncer de pulmón diez años** después de haber dejado ese hábito. Eche un vistazo a Quit for Life® de Rally Coach para acceder a ayuda personalizada para dejar el tabaco en [quitnow.net](http://quitnow.net) disponible sin costo alguno para usted y su cónyuge/concubino como empleado de Stanley Black & Decker.

Aunque no fume, limite su exposición al humo del cigarrillo. Más de 7,300 personas que no son fumadoras mueren cada año de cáncer de pulmón por haber sido fumadores pasivos. Este es uno de los motivos por los que SBD tiene **lugares de trabajo libres de humo**.



#### Protegerse del sol y de la exposición a los rayos UV

El cáncer de piel es uno de los tipos de cáncer más frecuentes y uno de los que más pueden prevenirse.

Para protegerse y proteger a sus seres queridos, evite el sol del mediodía, cuando los rayos son más intensos, permanezca a la sombra cuando esté al aire libre, si es posible, y use anteojos de sol, sombrero de ala ancha y otras prendas protectoras. Además, aplíquese generosamente y con frecuencia un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar de al menos 30 cuando pase tiempo al aire libre, aunque esté nublado.

<sup>1</sup>Consulte [www.cdc.gov/cancer/dpcp/prevention/lifetime.htm](http://www.cdc.gov/cancer/dpcp/prevention/lifetime.htm) para acceder a información adicional sobre estos comportamientos, los servicios preventivos y más formas de ayudar a reducir el riesgo de cáncer.

# Mantenerse al día en cuanto a sus servicios de atención preventiva

Stanley Black & Decker mantiene el compromiso de apoyarlos a usted y a su familia con recursos para abordar y mejorar su salud y su bienestar. Los servicios preventivos siempre están cubiertos al 100 % por la cobertura médica de Stanley Black & Decker cuando acude a un proveedor dentro de la red.

Vea la tabla siguiente para obtener orientación sobre los servicios frecuentes de atención preventiva y consulte siempre a su proveedor de atención médica para determinar la atención, las pruebas y las vacunas adecuadas para usted.

Hijo/a	Mujer adulta	Hombre adulto
<ul style="list-style-type: none"><li>Examen de salud infantil</li><li>Pruebas de detección del desarrollo</li><li>Vacunas rutinarias</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Examen físico anual</li><li>Vacuna anual contra la gripe</li><li>Consultas de salud femenina</li><li>Vacunas rutinarias</li><li>Prueba de detección de cáncer de piel</li><li>Mamografía (mayores de 40 años)</li><li>Prueba de detección de cáncer de cuello de útero (citología vaginal) (de 21 a 65 años)</li><li>Colonoscopia (de 45 a 75 años)</li><li>Vacuna contra el virus del papiloma humano (de 9 a 45 años)</li><li>Prueba de detección de osteoporosis (mayores de 65 años)</li><li>Atención prenatal y examen de rutina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Examen físico anual</li><li>Vacuna anual contra la gripe</li><li>Vacunas rutinarias</li><li>Prueba de detección de cáncer de piel</li><li>Colonoscopia (de 45 a 75 años)</li><li>Vacuna contra el virus del papiloma humano (de 9 a 45 años)</li><li>Prueba de detección de cáncer de próstata (de 55 a 69 años)</li></ul>

Además de los servicios mencionados anteriormente, Stanley Black & Decker ofrece atención primaria virtual, exámenes de bienestar, dermatología y servicios de salud mental y del comportamiento a través de MDLive (para los participantes de Cigna), exámenes biométricos, dentales y de la vista in situ, siempre que sea posible, y análisis genéticos (hable con su proveedor de atención médica o con Cigna para obtener más información sobre los detalles específicos de lo que está cubierto). También ofrecemos apoyo para cuestiones de salud mental a todos los empleados y a los miembros de su familia a través de SupportLinc, nuestro Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP). Conéctese las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para recibir apoyo en el momento por parte de consejeros autorizados de Care Advocates y acceda a un máximo de seis sesiones de consejería por problema al año (en persona o de manera virtual).



## Programe sus consultas de atención preventiva

Una de las medidas más importantes que puede tomar para su salud es recibir atención preventiva, en particular hacerse pruebas de detección del cáncer. Las revisiones periódicas pueden ayudar a detectar los problemas de salud antes, cuando suelen ser más fáciles y menos costosos de tratar. Llame a su proveedor de atención médica para programar una consulta de atención preventiva o programe un examen de bienestar virtual a través de MDLive\* y arregle una cita de laboratorio para hacerse los análisis de sangre que necesite.

La atención preventiva también incluye el control de su bienestar mental, así como la atención dental y de la vista. Cuando programe su examen anual con su proveedor de atención médica, organice también citas con el dentista y el oftalmólogo.

\*Los exámenes de bienestar virtuales están disponibles sin costo alguno para usted si tiene cobertura a través de una opción médica de Stanley Black & Decker. Programe un examen de bienestar virtual por Internet en [myCigna.com](https://myCigna.com) o a través de su aplicación myCigna. O llame a Cigna al **1-800-243-3280** para solicitar el examen de bienestar que ofrece MDLive.