



Dejar el tabaco

Una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger la salud y tener un estilo de vida positivo es dejar de usar tabaco.

Las estadísticas muestran que en Estados Unidos cada año ocurren 400,000 muertes relacionadas con el hábito de fumar y otras 38,000 muertes se atribuyen a estar expuestos al humo de segunda mano.¹

El tabaco causa enfermedades del corazón y los pulmones, enfisema, degeneración macular, asma, úlceras estomacales y muchas formas de cáncer. No solo está el tabaco vinculado a estas enfermedades, sino que el humo contiene miles de diferentes sustancias químicas que la mayoría de las personas no conoce. Algunas de las sustancias químicas son

- ✘ Carcinógenos: sustancias que pueden causar o intensificar el cáncer
- ✘ Benceno: una sustancia química que se encuentra en pesticidas y gasolina
- ✘ Formaldehído: líquido de embalsamar
- ✘ Monóxido de carbono: un gas venenoso y sin olor
- ✘ Arsénico: comúnmente usado en los venenos de ratas

El humo de cigarro contiene cerca de 4,000 agentes químicos, entre ellos, más de 60 carcinógenos.²

Esto no solo es dañino a la salud; es dañino a los que están a su alrededor.

Los adultos expuestos al humo de segunda mano manifiestan efectos adversos inmediatos al sistema cardiovascular y les causa enfermedad arterial coronaria y cáncer de pulmón.³

Las personas que no fuman pero que están expuestas al humo de segunda mano son vulnerables a algunos de los mismos riesgos a la salud que enfrentan los fumadores, como enfermedades cardíacas, enfermedad arterial coronaria y otras.

Para una lista de consejos útiles y una guía para ayudarle a dejar de fumar, por favor, visite: <http://www.smokefree.gov/> (solo en inglés)

Este sitio web le ofrece información sobre cómo dejar de fumar; incluso cómo conseguir ayuda de un consejero por teléfono o por mensajería instantánea y proporciona recursos y estudios adicionales.

¹ Fuente: www.vahealth.org

² Fuente: www.cancer.gov (solo en inglés)

³ Fuente: www.surgeongeneral.gov (solo en inglés)