

## Uso del Tabaco



### Tipos de humo y sus efectos

**Humo de primera mano:** *humo directamente inhalado por el fumador*

- Hasta 4 veces más probabilidades de accidente cerebrovascular o enfermedad cardíaca
- 25 veces más riesgo de cáncer de pulmón

**Humo de segunda mano:** *el humo inhalado involuntariamente del uso de otros*

- Las toxinas cancerígenas se pueden encontrar en la sangre, la orina y la saliva de los no fumadores, incluso después de poca exposición al humo de segunda mano
- Los niños expuestos al humo de segunda mano corren un mayor riesgo de contraer infecciones respiratorias y del oído

**Humo de tercera mano:** *depósitos de humo dejados en la ropa, la piel y las superficies*

- El cerebro en desarrollo puede dañarse incluso con niveles extremadamente bajos de toxinas
- Los niños son más sensibles a la ingestión porque son más propensos a poner sus manos en la boca después de tocar las áreas afectadas

**No dejes que el tabaco lastime a su familia**

**Cualquier humo viene con riesgos**

## **¡ Hay ayuda!**

**Si le gustaría hablar con alguien sobre dejar de fumar, por favor hable con su médico o enfermero/-a**



### **Recursos útiles**

Visite [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) para obtener la App gratis, chatear en vivo en línea o a través de texto, y obtener planes de acción gratuitos para ayudarlo a dejar de fumar

Visite <https://www.quitplan.com/sp/index.html?lang=sp> o llame al 1-888-354-7526 para obtener información para recibir un kit de inicio gratis de parches, chicle o pastillas

### **Consejos útiles**

- Escoja una manera más saludable para aliviar el estrés además de fumar, como masticar el chicle
- Haga una promesa para dejar de fumar, e incluya a su familia
- Siga el progreso, y haga un calendario de "días libres de humo" con su familia
- Regístrese para obtener mensajes de recordatorio sobre por qué desea dejar de fumar - en <https://espanol.smokefree.gov>
- Haga una lista de disparadores y un plan para evitarlos