

ABC's

Guía de la Salud



Tabaco

Sabía usted que. . .

Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud. El tabaco aumenta su probabilidad de contraer **enfermedades o padecimientos graves**. La probabilidad de desarrollar una enfermedad que puede ser prevenida depende de varios factores:

- ▶ Su **edad** cuando comenzó a fumar;
- ▶ Con qué frecuencia estuvo usted **expuesto** o **usaba** los productos de tabaco;
- ▶ Con qué profundidad **inhalaba** usted al fumar.

Usar el tabaco **afectará** su cuerpo de varias maneras, ejemplo:

- ▶ **Aumenta el ritmo de los latidos de su corazón** de 15 a 50 latidos más rápido por minuto de lo normal;
- ▶ **Eleva la presión arterial** de 10 a 20 puntos;
- ▶ Contribuye **duramente de arterias**;
- ▶ **Reduce** el nivel de **oxígeno** en la sangre.

Los efectos que tiene el uso del tabaco en su salud pueden causar **enfermedades mortales**, tales como:

- ▶ **Cáncer** de la vejiga, riñones, de las cuerdas vocales, boca, senos, garganta, cerebro y pulmones;
- ▶ **Ataques al Corazón** (fumar es la causa más importante de los ataques al corazón en hombres menores de 50 años);
- ▶ **Alta presión arterial**; y
- ▶ **Apoplejía**.

El uso del tabaco durante el **embarazo** puede tener graves efectos en el bebé, ejemplo: nacimiento con bajo peso, adicción a la nicotina y posible nacimiento prematuro. Si usted fuma y tiene hijos, ellos tienen más probabilidades de convertirse en fumadores.

Su conducta



Lo mejor que puede hacer por su salud es dejar de fumar. Al dejar de fumar usted descubrirá los siguientes beneficios:

Usted lucirá mejor. Su piel no se arrugará prematuramente. Las manchas de sus dientes y dedos desaparecerán. Su aliento mejorará.

Usted se sentirá mejor. Podrá respirar más fácilmente y se sentirá con más energía. Su sentido del olfato y del gusto mejorarán, por lo tanto podrá oler y disfrutar mejor el sabor de los alimentos.

Usted será un buen ejemplo. Será un buen ejemplo para sus amistades y familiares. Protegerá la salud de su familia del peligroso humo de segunda mano.

Usted se sentirá mejor y más relajado en público. Cada día hay menos lugares donde se permite fumar. De esta manera usted podrá asistir a cualquier eventos sin molestar a los demás.

Disminuirá su riesgo de contraer enfermedades. Las personas que usan el tabaco tienen más riesgos de desarrollar cáncer o de tener ataques al corazón o apoplejía (*stroke*).

Ponga una “**fecha especial**” para dejar de fumar y manténgase firme!



Cambios

Hoy es **el día perfecto** para dejar de fumar para siempre. Existen varios métodos para ayudarle a dejar de fumar. **Pregunte a su proveedor del cuidado de la salud** sobre este asunto.

Usted puede dejar de fumar por usted mismo, o a través de un programa diseñado para ayudar a las personas que usan el tabaco. Para más información sobre estos programas, llame a su oficina local de la Sociedad Americana del Cáncer, la Asociación Americana del Pulmón, la Sociedad Americana del Corazón o pregunte a su proveedor del cuidado de la salud. El departamento de salud de su localidad puede ser un gran recurso para ayudarle a renunciar al tabaco.

Dejar de fumar no es fácil. ¡Sin embargo, cada año más de **2 millones de personas dejan de fumar!**

Comuníquese a la Oficina para la Prevención de Lesiones y Enfermedades del Departamento de Salud de Texas al teléfono 1-800-345-8647, para más información o sobre cualquier tema relacionado con el uso del tabaco.

Departamento de Salud de Texas
1100 West 49th Street
Austin, Texas 78756
www.tdh.state.tx.us

Oficina de Prevención de
Enfermedad, y Herida
512-458-7534
www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm



No. de existencia 10-15U

11/00