



¡NO comprar un paquete de cigarrillos cada día podría poner casi \$3,000 en su bolsillo en solo un año!

¡Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar!

- Solo 20 minutos después de su último cigarrillo, su presión arterial y ritmo cardíaco bajarán a la normalidad.
- Doce horas más tarde, los niveles de monóxido de carbono en su sangre volverán a la normalidad.
- Su circulación y funcionamiento pulmonar comenzarán a mejorar dentro de los tres meses.
- En un año, su riesgo de tener un ataque cardíaco se reducirá a la mitad de lo que era cuando fumaba.
- Y las mejoras de su salud continuarán año tras año, reduciendo aún más su riesgo de stroke, cáncer de pulmón y enfermedad cardíaca.

*Para recibir ayuda, llame al
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
o 1-800-LUNGUSA*

*Para más información, visite
www.Lung.org/stop-smoking*

Personas con riesgo de desarrollar cáncer de pulmón incluyen fumadores de cigarrillos actuales y antiguos con un historial de más de "30 años paquetes" (ej.: un paquete al día por 30 años). Se recomienda que estas personas de alto riesgo que tienen entre 55 y 77 años de edad reciban una tomografía computarizada (CT) de baja dosis. Estudios mostraron que este tipo de prueba detecta más cánceres de pulmón que radiografías de tórax estándares y las personas que reciben una prueba CT tienen un 20 por ciento de menor riesgo de morir por cáncer de pulmón que con una radiografía común. Para averiguar sobre el Centro de Excelencia de Detección de Cáncer Pulmonar de Phelps llame al 914-366-2333.

Una vida mejor . . .
sin
tabaco



*Dejar de fumar es el paso más importante
que los fumadores pueden tomar
para sentirse mejor y vivir más tiempo*

Usted **PUEDE** dejar de fumar

Dejar de fumar puede parecer casi imposible, pero puede hacerse. La mayoría de los fumadores trata de dejar muchas veces antes de tener éxito. Por lo tanto, sea que usted es el que desea dejar de fumar o si está apoyando a alguien que está tratando de dejar, ¡no se dé por vencido! Piense en intentos anteriores como práctica. Siga intentando y únase a más de 50 millones de estadounidenses que han dejado de fumar para siempre.

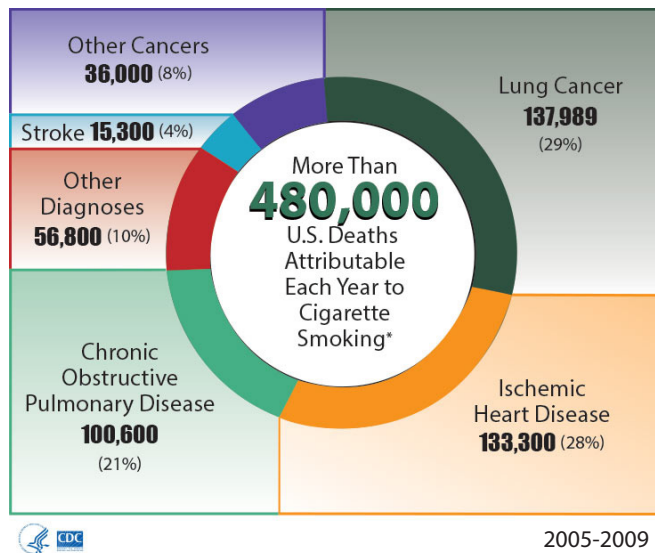
Los hechos sobre el uso de tabaco

El uso de tabaco es la causa más prevenible de enfermedad, discapacidad o muerte.

Cada año en Estados Unidos, se estima que 480,000 personas mueren por fumar o por estar expuestas a humo de segunda mano.

El **cáncer de pulmón** no es el único tipo de cáncer causado por fumar cigarrillos. Los cánceres de **labios, boca, garganta, laringe, vejiga, páncreas, estómago, riñón y cervix** están relacionados con fumar. Fumar causa además enfermedad cardíaca, stroke y trastornos debilitadores de la respiración.

Masticar tabaco, cigarrillos y pipas son también dañinos, y pueden causar cáncer de pulmón, laringe, esófago y boca.



Fumar es malo para la salud de todos . . . inclusive los no fumadores, especialmente niños

El humo de segunda mano es lo que los fumadores exhalan o proviene de la colilla humeante de un cigarrillo, cigarro o pipa. Está lleno de químicos como formaldehidos y monóxido de carbono. El humo de segunda mano causa enfermedades cardíacas y cáncer entre los fumadores y es responsable por alrededor de 41,000 muertes cada año.

Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen más infecciones de oídos, de pulmón y asma severa. Los bebés de fumadores pueden nacer prematuros o muy pequeños.

Consejos para dejar de fumar

La experiencia de todos para dejar de fumar es diferente. Algunas personas se sienten somnolientas o mareadas, otras excitadas, nerviosas o irritables. Usted podría tener dolores de cabeza o antojo de dulces.

Para aumentar su probabilidad de éxito:

- Deje de fumar en un momento en que no esté bajo mucho estrés.
- Duerma suficientemente.
- **Camine o haga ejercicio diariamente para sentirse mejor y reducir el estrés.**
- **Coma bien** y beba mucha agua.
- Busque el aliento y apoyo de amigos y familiares.

Si necesita ayuda adicional, hay medicamentos y programas de modificación de conducta que lo pueden ayudar a dejar.

En el Estado de Nueva York, Medicaid cubrirá la mayoría de los medicamentos para dejar de fumar.

Cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos fueron introducidos originalmente como un medio para ayudar a que los fumadores dejen los cigarrillos regulares, pero los efectos de salud de los cigarrillos electrónico aun no se conocen. Las pruebas de la FDA de dos marcas detectaron químicos tóxicos, causantes de cáncer. La Asociación Americana del Pulmón no apoya el uso de cigarrillos electrónicos.