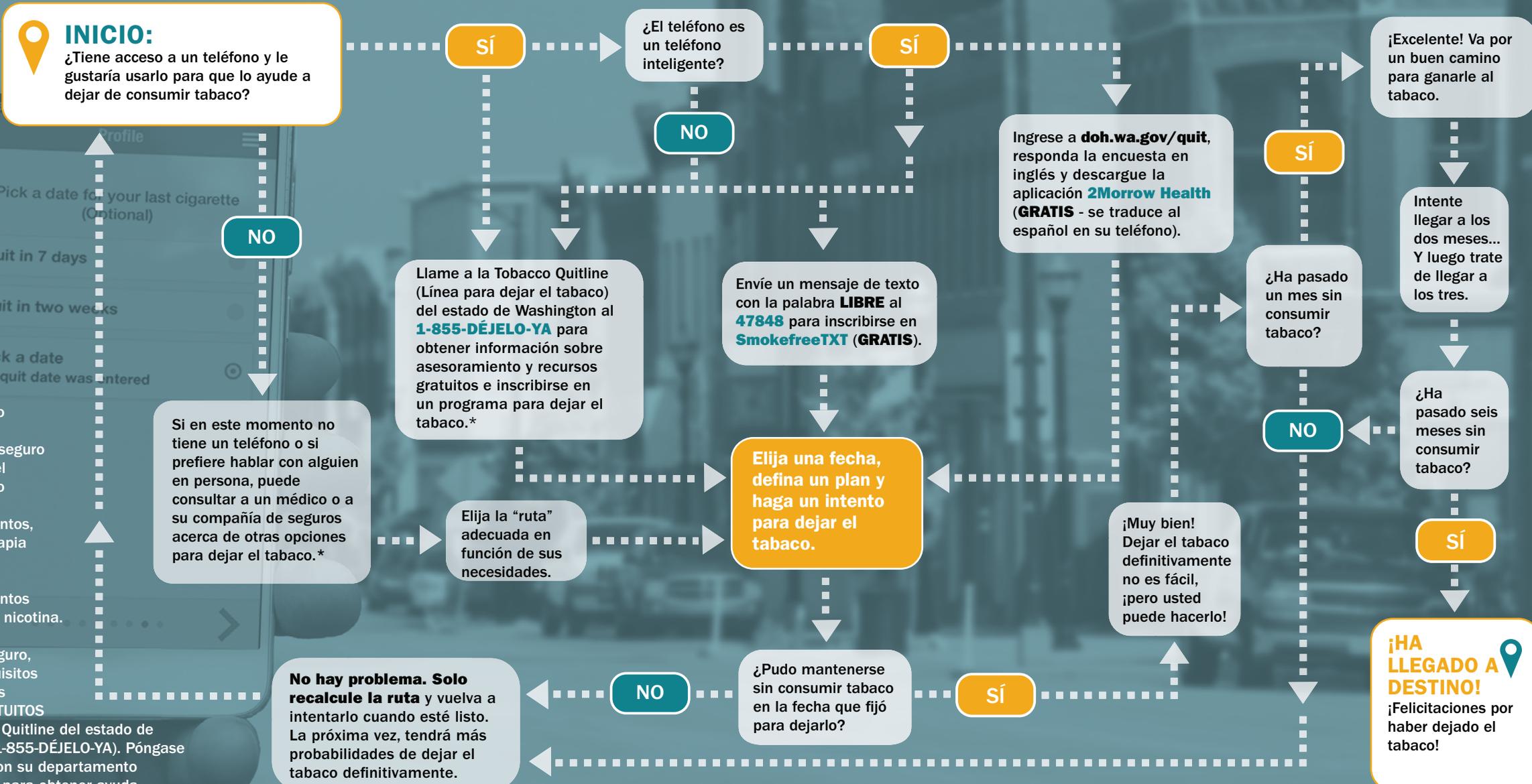


CÓMO USAR EL TELÉFONO EN SU RUTA HACIA UN FUTURO SIN TABACO



* Además del asesoramiento por teléfono, los planes de seguro deben cubrir el asesoramiento en persona y los medicamentos, incluida la terapia de reemplazo de nicotina y los medicamentos con receta sin nicotina.

Si no tiene seguro, reúna los requisitos para recibir los servicios GRATUITOS de la Tobacco Quitline del estado de Washington (1-855-DÉJELO-YA). Póngase en contacto con su departamento de salud local para obtener ayuda.

Usted puede dejar el tabaco

La mejor manera de mejorar su salud es dejar de fumar. En promedio, las personas que fuman mueren 10 años antes que quienes no lo hacen. A los tres meses de dejar de fumar, la circulación sanguínea y la respiración mejoran. Apenas un año después de dejar de fumar, el riesgo excesivo de enfermedad cardíaca se reduce a la mitad y el riesgo de infarto disminuye drásticamente. Diez años después de dejar de fumar, el riesgo de cáncer es la mitad del que era cuando fumaba.

Dejar de consumir tabaco en todas sus formas es difícil porque la nicotina, una sustancia química que contiene el tabaco, es sumamente adictiva, parecida a la cocaína y la heroína. Por este motivo, pueden ser necesarios varios intentos hasta dejarlo definitivamente. Cuantas más veces intente dejar de fumar, más probable es que tenga éxito en el próximo intento. ¿Está listo para intentarlo? El consumo de tabaco cuesta dinero, pero estos son tres recursos **GRATUITOS** que pueden ser de ayuda para dejarlo:

- **1-855-DÉJELO-YA**
- **Aplicación 2Morrow Health**
- **SmokefreeTXT**

 **Dé la vuelta para planificar su ruta hacia un futuro sin tabaco.**



DOH 140-188 October 2018 Spanish

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos. Para ello, llame al 1-800-525-0127 (si necesita TDD o TTY [dispositivos de comunicación para sordos], marque 711).



¿Cómo llegará a un futuro sin tabaco?

Fumar no solo es malo para usted, sino que es malo para todos.

Ya sabe que consumir tabaco es perjudicial, pero ¿sabía que fumar también puede perjudicar a otras personas?

Cuando una persona inhala humo de alguien que quema tabaco (como al fumar un cigarrillo), está expuesta al humo de segunda mano. El humo de segunda mano puede empeorar las enfermedades relacionadas con el corazón y los pulmones, como la presión arterial alta y la bronquitis, y puede causar ataques de asma en niños pequeños.

Cuando las partículas del humo de segunda mano se asientan en la ropa, las paredes y los muebles, se convierten en humo de tercera mano, que también es perjudicial. Los estudios demuestran que aunque las personas no fumen dentro de su casa, aun así pueden llevar partículas del humo de tabaco de tercera mano en su ropa y a su casa. Estas partículas pueden incluso adherirse a la piel y permanecer en las paredes y los muebles durante muchos años, lo que empeora las enfermedades crónicas y es nocivo para la salud de los niños.

El tabaco afecta a algunas personas más que a otras.

Las compañías tabacaleras gastan millones de dólares en dirigir sus productos a comunidades específicas y asegurarse de que las personas que las conforman siempre tengan acceso a ellos. Las compañías tabacaleras apuntan a afroamericanos o negros, indios americanos o nativos de Alaska, hispanos y latinos, asiáticos y habitantes de islas del Pacífico, veteranos y personas que se identifican como LGB*, así como a personas con problemas de salud conductual, y como resultado, esto ha generado tasas más altas de consumo de tabaco y enfermedades relacionadas en estos grupos demográficos.

Las compañías tabacaleras también apuntan a los niños. Puede ayudar a evitar que su hijo consuma tabaco hablándole sobre cómo las compañías tabacaleras y de cigarrillos electrónicos tratan de crear productos que lo harán dependiente de la nicotina. Dígame que el tabaco y la adicción a la nicotina son perjudiciales para su salud y bienestar.

* Lesbianas, gays y bisexuales

¿Necesita algún motivo más para dejar el tabaco? Dejar el tabaco ofrece beneficios que notará de inmediato y algunos que aparecerán con el tiempo.

¡Desde el primer momento, ahorrará el dinero que hubiese gastado en tabaco! Además, estos son algunos otros beneficios que podrá observar en poco tiempo:

- Puede estar en edificios libres de humo sin tener que salir a fumar.
- Las actividades cotidianas ya casi no lo dejan sin aliento (por ejemplo, subir escaleras o hacer tareas domésticas livianas).
- Su sentido del olfato vuelve a la normalidad.
- La comida sabe mejor.
- Su aliento, cabello y ropa huelen mejor.
- Sus dientes y uñas de las manos ya no se ponen amarillos.

Dejar de consumir tabaco también ayuda a detener sus efectos negativos en la apariencia, como la aparición prematura de arrugas en la piel, la enfermedad de las encías y la pérdida de dientes.

Fuente: American Cancer Society (<https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>)

Tome ahora mismo la ruta hacia un futuro sin tabaco. 