



Smoking Cessation Trust Services [Servicios del Fideicomiso para la Cesación de Fumar]

El Smoking Cessation Trust Management Services (SCTMS) [Servicio de Gestión del Fideicomiso para la Cesación de Fumar] puede asistirle para recibir ayuda para dejar de fumar, incluyendo consejería en grupo para dejar de fumar, apoyo telefónico y medicamentos para terapias de reemplazo de nicotina. Si usted es residente de Louisiana, comenzó a fumar cigarrillos antes del 1º de septiembre de 1988 y quiere dejar de fumar, puede solicitar membresía de Clase Scott en www.smokefreela.org.

Referencias

1. National Toxicology Program. *Report on Carcinogens*, Twelfth Edition. Research Triangle Park (NC): U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Environmental Health Sciences, National Toxicology Program, 2011 [accesado 2012 Mar 1].
2. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Coordinating Center for Health Promotion, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2006 [accesado 2011 Mar 11].
3. U.S. Department of Health and Human Services. *A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010 [accesado 2011 Mar 11].
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Vital Signs: Nonsmokers' Exposure to Secondhand Smoke-United States, 1999-2008*. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 2010;59(35):1141-6 [accesado 2011 Mar 11].
5. Centers for Disease Control and Prevention. *Smoking-Attributable Mortality, Years of Potential Life Lost, and Productivity Losses-United States, 2000-2004*. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 2008;57(45):1226-8 [accesado 2012 Jun 7].
6. American Lung Association's State of Tobacco Control Report for Louisiana: <http://www.stateoftobaccocontrol.org/state-grades/louisiana/highlights.html>
7. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004 [accesado 2011 Nov 7].
8. Institute of Medicine. *Secondhand Smoke Exposure and Cardiovascular Effects: Making Sense of the Evidence*. Washington: National Academy of Sciences, Institute of Medicine, 2009 [accesado 2011 Mar 11].

Quit With Us, Louisiana es una colaboración entre el Louisiana Department of Health and Hospitals Tobacco Control Program (LTCP) [Programa para el Control del Tabaco del Departamento de Salud y Hospitales de Louisiana] y La Louisiana Campaign for Tobacco-Free Living (TFL) [Campaña de Louisiana por una Vida Libre de Tabaco]. Los dos programas coordinan sus esfuerzos en la prevención y control del tabaquismo proporcionando coordinación de las iniciativas con base en evidencias en todo el estado, financiando programas comunitarios innovadores para el control del tabaquismo, ofreciendo servicios para las personas listas para dejar de fumar y desarrollando campañas mediáticas en todo el estado para ayudar a reducir la carga excesiva del tabaquismo sobre los recursos estatales y para mejorar la salud y la calidad de vida en Louisiana.

Para obtener mayor información acerca de estos programas, visítenos en línea en TobaccoFreeLiving.org LaTobaccoControl.com



Este folleto fue diseñado y producido por la División de Medios y Comunicaciones del Louisiana Public Health Institute [Instituto de Salud Pública de Louisiana].



Usted puede lograrlo.

La Verdad Acerca del Humo de Segunda Mano

Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al: **1-800-QUIT-NOW**

www.quitwithusla.org



¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es la combinación del humo del extremo encendido del cigarrillo y el humo exhalado por el fumador.¹ Uno puede ser expuesto al humo de segunda mano en hogares, carros, en el trabajo y en lugares públicos como bares, restaurantes y lugares de entretenimiento y recreación.²

El humo de segunda mano contiene más de 7,000 químicos. Cientos de estos químicos son tóxicos y se sabe que alrededor de 70 de ellos causan cáncer.³

La verdad del fumar:

No existe nivel de contacto con el humo de segunda mano considerado libre de riesgos; incluso una breve exposición puede ser dañina para la salud.³

Es estimado que 88 millones de estadounidenses no fumadores están expuestos al humo de segunda mano.

¿Quién se ve afectado por el humo de segunda mano?⁴

Los niños corren un riesgo especial al ser expuestos al humo de segunda mano: El 54% de los niños (3-11 años de edad) están expuestos al humo de segunda mano. Los niños corren un peligro especial porque sus pulmones todavía se están desarrollando. Los hijos de fumadores corren mayor riesgo de desarrollar bronquitis crónica, neumonía, asma, alergias, tos e infecciones del oído.²

Aunque solamente el 5,4% de adultos no fumadores en los Estados Unidos viven con fumadores en el hogar, el 18% de los niños (3-11 años de edad) viven con un fumador en el hogar.



Los efectos dañinos del humo de segunda mano

El tabaquismo es la causa primaria de muerte prevenible, matando anualmente a 443,000 estadounidenses y 6,500 Louisianos.^{5,6} Pero el tabaco no solamente mata. También lleva a muchas enfermedades crónicas como cáncer, enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales y enfermedades pulmonares que causan sufrimiento prolongado, no solamente para el fumador, pero para todas las personas expuestas al humo de segunda mano.⁵

Los no fumadores expuestos al humo de segunda mano tienen 20-30 por ciento mayores probabilidades de desarrollar cáncer pulmonar.²

Es estimado que la exposición al humo de segunda mano causa 3,400 muertes anuales por cáncer pulmonar entre adultos no fumadores en los Estados Unidos.⁵

La exposición al humo de segunda mano causa infecciones crónicas del tracto respiratorio inferior como bronquitis y neumonía en infantes y niños pequeños. Los niños que padecen de asma sufren ataques de mayor frecuencia y severidad.²

Los infantes de fumadores tienen el doble de probabilidades de fallecer por Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS).²

Para los no fumadores, el humo de segunda mano tiene efectos dañinos inmediatos en el sistema cardiovascular que puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco. Aquellos que ya han sufrido un ataque al corazón corren riesgos especialmente altos.^{2,8}

Consejos para proteger a usted y a sus niños contra el humo de segunda mano

- Evite ir a restaurantes, bares u otros espacios públicos cerrados que permitan fumar.
- Busque entretenimiento y lugares de recreación donde no se fume.
- Evite el humo de segunda mano manteniéndose aparte de fumadores.
- No le permita a nadie fumar cerca de su hijo.
- Pida a los fumadores que cambien sus ropas antes de sostener a su bebé. Los químicos del humo pueden permanecer en la ropa y continúan siendo dañinos (conocido como humo de tercera mano).
- No fume ni le permita a nadie fumar en su casa o en su carro. Abrir una ventana no protege a usted o a sus hijos contra el humo. **La Ley 838 de Luisiana prohíbe fumar en vehículo automóvil cuando niños menores de 13 años estén dentro del vehículo.**
- Utilice una guardería libre de tabaco.
- Enséñele a sus hijos mantenerse alejados del humo de segunda mano.



La decisión de dejar de fumar

Si es fumador, lo mejor que puede hacer para proteger a usted y para su familia es dejar de fumar. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar y los beneficios a la salud son inmediatos.⁵ Vale la pena ignorar todas las excusas y los miedos (subir de peso, costo, amigos fumadores) porque la decisión de dejar de fumar es importante para su calidad de vida.

Dejar de fumar no es fácil y requiere esfuerzo y un fuerte compromiso. Pero sí puede dejar de fumar y Quit With Us, Louisiana está aquí para apoyarle durante el proceso.

¿Listo Para Comenzar?

Llame a la Louisiana Tobacco Quitline [Línea para la Cesación del Tabaquismo de Louisiana] 1-800-QUIT-NOW y visite www.QuitWithUsLA.org.