

Escúpalo y Deje el Hábito

¿Qué es el tabaco sin humo?

El tabaco sin humo tiene muchos nombres como rapé (snuff), rapé húmedo (dip), tabaco de mascar (chew), rapé sueco (snus). El término tabaco sin humo es engañoso ya que hace que el producto parezca "seguro" o menos dañino que los cigarrillos, ¡pero no lo es! La nicotina se encuentra en todos los productos de tabaco y es altamente adictiva, actuando en el cerebro y todo el cuerpo.

¿Por qué nos preocupa el tabaco sin humo?

¡El tabaco sin humo contiene más nicotina que un cigarrillo! Mantener rapé húmedo, de tamaño promedio, en la boca durante 30 minutos le da a una persona tanta nicotina como fumar 3 cigarrillos. Usar 2 latas a la semana le proporciona tanta nicotina como fumar 10.5 cajetillas por semana.



Qué debe saber sobre el tabaco sin humo y su salud

- El consumo puede hacer que sus encías se separen de los dientes en el lugar donde se mantiene el tabaco. Sus encías no volverán a crecer.
- El azúcar en el tabaco para escupir puede causar caries en las raíces expuestas de los dientes.
- Parches blancuzcos y llagas rojas son comunes en los consumidores de tabaco sin humo y pueden convertirse en cáncer.
- El consumo manchará sus dientes.
- Investigaciones recientes muestran que el consumo de tabaco para escupir puede causar problemas más allá de la boca (cáncer de lengua y mejillas). También se ha observado la ocurrencia de cáncer de páncreas y/o enfermedades cardiovasculares - enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- ¡Usted puede dejar de consumirlos! Llame 1-800-QUIT NOW o visite: QuitNow.net/ Virginia para recibir ayuda gratuita para dejar de consumir tabaco.

Para más información o ayuda para dejar de consumir tabaco: Comuníquese con el Coordinador del Control del Tabaco del Distrito de Salud Thomas Jefferson al 434-422-4555.



6/18



**Síganos en
Facebook**



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

