

E-CIGARETTES

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.

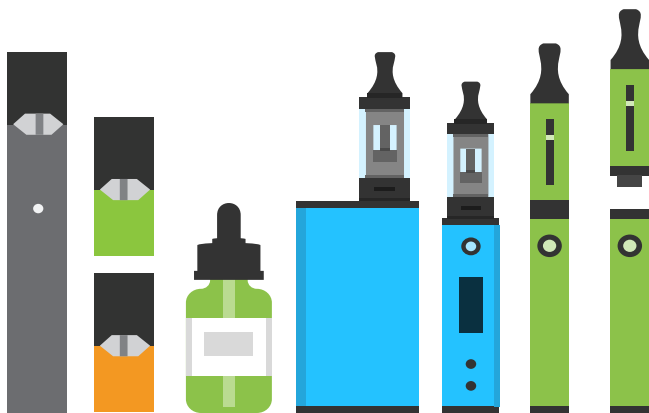


What is an e-cigarette?

E-cigarettes (also called vapes) use batteries to heat a mix of flavors, nicotine and other chemicals to make a vapor. The vapor is an aerosol that is inhaled and exhaled like cigarette smoke. E-cigarettes come in many flavors, shapes and strengths. An e-cigarette can look like a regular cigarette, pipe, cigar, or even everyday items such as a pen or a flash drive. They can also have cannabis or illegal drugs in them.

Can I use e-cigarettes to quit smoking?

Some adults use e-cigarettes to smoke fewer regular cigarettes but e-cigarettes are NOT approved by the Food and Drug Administration (FDA) as a way to quit smoking. The FDA has approved seven types of medication, including nicotine gum, patches, and lozenges, that can double a smoker's chances of quitting. Adults who want to quit should try these medications first and can contact Quit Now Virginia for support in quitting.



Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Text READY to 21586

Are e-cigarettes safe?

When heated, e-cigarettes create an aerosol, not just water vapor. E-cigarettes have fewer toxins than regular cigarettes, but they are not harmless. The aerosol from e-cigarettes can expose users to toxic chemicals such as formaldehyde, acrolein, and acetaldehyde, as well as harmful metal particles like nickel, lead, chromium, tin, and aluminum. Inhaling these substances can cause lung damage.

E-cigarette batteries can catch fire or explode. If young children and pets eat or drink the liquids, they can die from nicotine poisoning.

How to talk to a teen about vaping?

Vapes are the most commonly used form of tobacco by young people in VA and the US. Nicotine—in any form—can harm the parts of the growing adolescent brain that controls attention, learning, mood, and impulse control. Of those who use e-cigarettes, many started vaping to lessen or cope with feelings of stress, anxiety or depression. Though they may be looking to nicotine for relief, many young people are unaware that vaping may make their symptoms worse.

Quitting vaping can improve mental and physical health. Most young people who use vapes want to quit. Visit [VapeFreeVA.org](https://www.VapeFreeVA.org) for tips on how to help a young person quit and evidence-based resources to support their quit attempt. Teens can also contact Quit Now Virginia for a texting cessation program.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking and vaping.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Qué es un cigarrillo electrónico?

Los cigarrillos electrónicos (también llamados vapeadores) utilizan baterías para calentar una mezcla de saborizantes, nicotina y otras sustancias químicas para producir vapor. El vapor es un aerosol que se inhala y exhala como el humo de un cigarrillo. Los cigarrillos electrónicos vienen en muchos sabores, formas y concentraciones. Un cigarrillo electrónico puede parecerse a un cigarrillo normal, una pipa, un cigarro, o incluso a artículos cotidianos, como un bolígrafo o una unidad de memoria USB. También pueden contener cannabis o drogas ilegales.

¿Puedo usar cigarrillos electrónicos para dejar de fumar?

Algunos adultos usan los cigarrillos electrónicos para fumar menos cigarrillos regulares, pero los cigarrillos electrónicos NO están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) como una alternativa para dejar de fumar. La FDA aprobó siete tipos de medicamentos, que incluyen chicles de nicotina, parches y pastillas, que pueden duplicar las posibilidades de que un fumador abandone el hábito de fumar. Los adultos que desean dejar de fumar deben probar primero estos medicamentos y pueden ponerse en contacto con Quit Now Virginia para obtener ayuda para dejar de fumar.



Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en QuitNowVirginia.org
Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 21586

¿Son seguros los cigarrillos electrónicos?

Cuando se calientan, los cigarrillos electrónicos generan un aerosol, no solo vapor de agua. Los cigarrillos electrónicos contienen menos toxinas que los cigarrillos normales, pero no son inocuos. El aerosol de los cigarrillos electrónicos puede exponer a los usuarios a sustancias químicas tóxicas como el formaldehído, la acroleína y el acetaldehído, así como a partículas metálicas nocivas como el níquel, el plomo, el cromo, el estaño y el aluminio. La inhalación de estas sustancias puede causar daños pulmonares.

Las baterías de los cigarrillos electrónicos se pueden incendiar o explotar. Si los niños pequeños y las mascotas ingieren o beben los líquidos, pueden morir de intoxicación por nicotina.

¿Cómo hablar con un adolescente sobre el vapeo?

Los vapeadores son la forma de tabaco más consumida por los jóvenes en Virginia y EE. UU. La nicotina, en cualquiera de sus formas, puede dañar las partes del cerebro adolescente en crecimiento que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y los impulsos. De las personas que usan cigarrillos electrónicos, muchas comenzaron a vapear para disminuir o hacer frente a sentimientos de estrés, ansiedad o depresión. Aunque es posible que busquen alivio en la nicotina, muchos jóvenes no son conscientes de que el vapeo puede empeorar los síntomas.

Dejar de vapear puede mejorar la salud mental y física. La mayoría de los jóvenes que usan vapeadores desean dejar de hacerlo. Visite VapeFreeVA.org para obtener consejos sobre cómo ayudar a un joven a dejar de fumar y recursos basados en evidencia para apoyar su intento de dejar de fumar. Los adolescentes también pueden comunicarse con Quit Now Virginia por mensajes de texto para participar en un programa para dejar fumar.



Póngase en contacto hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar y vapear.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia

SMOKING AND STRESS

10 TIPS TO HELP YOU QUIT AND STAY QUIT



People often use cigarettes or vapes to help reduce stress. While smoking or vaping may calm you down at first, you are likely to feel more stress, minutes later. This creates a yo-yo effect of feeling calm then stressed again throughout the day. Smoking increases your blood pressure and heart rate and it weakens your immune system, which protects you from infections and illnesses.

We know that quitting can be difficult. Here are some tips to help reduce stress, while you're on your journey to becoming smoke-free:

1. Don't quit on your own

Get help from a Quit Now Virginia quit coach or attend a quit smoking class. Trained tobacco treatment specialists can help you identify your smoking triggers and develop a quit plan.

2. Use quit medication

Over-the-counter or prescription quit medications can reduce your cravings for tobacco and help you focus on your quit plan, doubling your odds of quitting.

3. Ask for help

Get your family and friends on board. Talking to others can give you emotional support and take your mind off of smoking.



**Reach out today, for all the help
you need to stop smoking.**

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at QuitNowVirginia.org

Text READY to 21586

4. Exercise regularly

Exercise boosts chemicals in your body called endorphins. These endorphins make you feel good. Smokers who exercise while quitting are less likely to start smoking again.

5. Eat healthy snacks

Try carrot sticks or apple slices. Nutritious snacks give you something to do with your hands and they help you to become healthier.

6. Get plenty of sleep

Studies show that people who get seven or more hours of sleep each night are less stressed and less likely to slip up or start smoking again.

7. Practice relaxation exercises

Try deep breathing. Close your eyes and breathe in slowly through your nose for four seconds then breathe out slowly through your mouth. Repeat this up to 10 times.

8. Use your imagination

Close your eyes and focus on a color, the warmth of the sun, or the sound of birds chirping. Practice the activity for 5 to 10 minutes, when you feel stressed.

9. Take a break

Watch a movie, play with a pet, or work on a project such as organizing a closet.

10. Keep trying

Don't give up, even if you slip up. The more you try, the closer you get to quitting for good.

TABAQUISMO Y ESTRÉS

10 CONSEJOS QUE LE AYUDARÁN A DEJAR DE FUMAR Y MANTENERSE SIN FUMAR



La gente con frecuencia usa cigarrillos o vapeadores para ayudar a reducir el estrés. Si bien fumar o vapear puede calmarlo al principio, es probable que sienta más estrés minutos después. Esto genera un efecto yo-yo de sentirse calmado y luego estresado de nuevo a lo largo del día. Fumar aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y debilita el sistema inmunitario, que es el encargado de protegerlo de infecciones y enfermedades.

Sabemos que dejar de fumar puede resultar difícil. Estos son algunos consejos para ayudar a reducir el estrés durante su recorrido para abandonar el tabaco:

1. No deje de fumar por su cuenta

Obtenga ayuda de un asesor para dejar de fumar de Quit Now Virginia o asista a una clase para dejar de fumar. Los especialistas capacitados en el tratamiento del tabaco pueden ayudarle a identificar los factores desencadenantes del tabaquismo y a desarrollar un plan para dejar de fumar.

2. Use los medicamentos para dejar de fumar

Los medicamentos para dejar de fumar de venta libre o con receta pueden reducir las ansias de tabaco y ayudarle a concentrarse en su plan para dejar de fumar, duplicando sus probabilidades de dejarlo.

3. Pida ayuda

Haga que su familia y amigos le brinden apoyo. Hablar con otras personas puede brindarle apoyo emocional y hacer que deje de pensar en el tabaco.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra

READY al 21586

4. Haga ejercicio con regularidad

El ejercicio físico estimula unas sustancias químicas del organismo llamadas endorfinas. Estas endorfinas hacen que se sienta bien. Los fumadores que hacen ejercicio físico mientras dejan de fumar tienen menos probabilidades de volver a fumar.

5. Coma bocadillos saludables

Pruebe con bastoncitos de zanahoria o rodajas de manzana. Los bocadillos nutritivos le dan algo que hacer con las manos y le ayudan a estar más saludable.

6. Duerma lo suficiente

Los estudios demuestran que las personas que duermen siete o más horas cada noche están menos estresadas y son menos propensas a recaer o volver a fumar.

7. Practique ejercicios de relajación

Intente respirar profundamente. Cierre los ojos e inspire lentamente por la nariz durante cuatro segundos, luego exhale lentamente por la boca. Repita esta técnica de respiración hasta 10 veces.

8. Utilice la imaginación

Cierre los ojos y concéntrese en un color, la calidez del sol o el canto de los pájaros. Practique esta actividad de 5 a 10 minutos cuando se sienta estresado.

9. Tómese un descanso

Vea una película, juegue con una mascota o trabaje en algún proyecto, como organizar un armario.

10. Siga intentándolo

No se rinda, incluso si tiene una recaída. Cuanto más lo intente, más cerca estará de dejar de fumar para siempre.

WAYS TO QUIT SMOKING

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



How do people quit smoking?

Quitting tobacco is not easy. Most smokers try several times before they quit for good. Most people use more than one method to quit. The most common ways that people try to quit include:

- Cold turkey or giving up all cigarettes without medication or nicotine replacement therapy (NRT)
- Gradually cutting back or tapering down on cigarettes
- Replacing some or all regular cigarettes with “mild” cigarettes or e-cigarettes
- Using NRT, including patches, gum, or lozenges
- Getting help from healthcare providers, smoke-free web sites and apps, or telephone quit lines

What quit method is the most successful?

Two ways to increase your chances of quitting tobacco include getting coaching (behavioral counseling) AND using some type of quit smoking medication. Using them together can help even more! Quit smoking medications help with the physical nicotine cravings and healthcare providers or quit coaches can help identify smoking triggers and develop a quit plan to help you quit for good.

Quit smoking medications approved by the FDA can double your chances of quitting any tobacco or nicotine product. NRT gives you a dose of nicotine to help you through withdrawal symptoms and cravings. The most common forms of NRT are the patch, gum, and lozenge. Other quit-smoking medications such as Chantix (varenicline) and Zyban (bupropion) are pills you can take to help you quit. They don't provide nicotine but they can keep you from craving cigarettes and help you handle withdrawal symptoms.

What type of support is best for me?

Ninety percent of people try to quit on their own but only five to seven percent of them quit for good. Using quit-smoking medication and getting some sort of support give you the best odds of quitting. You can combine medication with any of these coaching and counseling supports:

- Group support: multiple sessions with a trained smoking cessation specialist
- One-on-one counseling: multiple sessions with a trained smoking cessation specialist
- Telephone support: phone sessions with a trained smoking cessation specialist
- Brief quit-smoking advice: a single session with a healthcare provider to arrange help
- Text messages: motivational messages sent to your cell phone to support your quit efforts
- Quit smoking websites: online support that can be combined with other quit-smoking methods

Can I use an e-cigarette to quit?

There is not enough proof that e-cigarettes can help people quit smoking. For adults who smoke, switching completely from cigarettes to e-cigarettes may reduce harm, but the final goal should be to stop using all nicotine products including e-cigarettes. People who smoke should talk to their doctor about proven methods to quit.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at QuitNowVirginia.org

Text READY to 21586

FORMAS DE DEJAR DE FUMAR

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Cómo dejan de fumar las personas?

Dejar el tabaco no es fácil. La mayoría de los fumadores lo intentan varias veces antes de poder dejarlo para siempre. La mayoría de las personas ponen en práctica más de un método para dejar de fumar. Las formas más comunes en que las personas intentan dejar de fumar incluyen:

- Dejar de fumar de golpe sin medicación ni terapia de reemplazo de nicotina (Nicotine Replacement Therapy, NRT).
- Reducción gradual o disminución del consumo de cigarrillos.
- Reemplazar algunos o todos los cigarrillos habituales por cigarrillos "suaves" o cigarrillos electrónicos.
- Uso de NRT, incluidos parches, chicles o pastillas.
- Obtener ayuda de proveedores de atención médica, sitios web y aplicaciones libres de humo o líneas telefónicas para dejar de fumar.

¿Qué método para dejar de fumar es el más exitoso?

Dos maneras de aumentar las probabilidades de dejar el tabaco incluyen recibir asesoramiento (orientación conductual) Y utilizar algún tipo de medicamento para dejar de fumar. La combinación de ambos al mismo tiempo puede ayudar aún más. Los medicamentos para dejar de fumar ayudan a calmar las ansias de nicotina, y los proveedores de atención médica o los asesores para dejar de fumar pueden ayudar a identificar los factores desencadenantes del tabaquismo y a elaborar un plan de ayuda para dejar de fumar de forma definitiva.

Los medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA pueden duplicar las probabilidades de dejar de consumir cualquier producto de tabaco o nicotina. La NRT le proporciona una dosis de nicotina para ayudarlo a superar los síntomas de abstinencia y las ansias de fumar. Las formas más comunes de NRT son parches, chicles y pastillas. Otros medicamentos para dejar de fumar, como el Chantix (vareniclina) y el Zyban (bupropión), son comprimidos que puede tomar para ayudarlo a dejar de fumar. No aportan nicotina al organismo, pero pueden ayudarlo a evitar el deseo de fumar y a superar los síntomas de abstinencia.

¿Qué tipo de apoyo es mejor para mí?

El noventa por ciento de las personas intentan dejar de fumar por su cuenta, pero solo entre el cinco y el siete por ciento de ellas lo logran de forma definitiva. Tomar medicamentos para dejar de fumar y obtener algún tipo de apoyo brindan las mejores probabilidades para dejar de fumar. Puede combinar los medicamentos con cualquiera de estos apoyos de asesoramiento y orientación:

- Apoyo de grupo: varias sesiones con un especialista capacitado en dejar de fumar.
- Asesoramiento personalizado: varias sesiones con un especialista capacitado en dejar de fumar.
- Apoyo telefónico: sesiones telefónicas con un especialista capacitado en dejar de fumar.
- Asesoramiento breve para dejar de fumar: una única sesión con un proveedor de atención médica para coordinar la ayuda.
- Mensajes de texto: mensajes motivacionales que se envían a su teléfono celular para apoyar sus esfuerzos por dejar de fumar.
- Sitios web para dejar de fumar: apoyo en línea que se puede combinar con otros métodos para dejar de fumar.

¿Puedo usar un cigarrillo electrónico para dejar de fumar?

No hay pruebas suficientes de que los cigarrillos electrónicos puedan ayudar a las personas a dejar de fumar. Para los adultos que fuman, es posible que el hecho de cambiar por completo de cigarrillos a cigarrillos electrónicos pueda reducir el daño, pero el objetivo final debe ser dejar de usar todos los productos de nicotina, incluidos los cigarrillos electrónicos. Las personas que fuman deben hablar con su médico acerca de métodos probados para dejar de fumar.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Quit Now
Virginia

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)
Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 21586

TOBACCO AND BEHAVIORAL HEALTH

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



Common questions people ask:

I quit drinking and I don't want to relapse. Will quitting smoking make me want to drink?

Nicotine can make cravings for alcohol or drugs stronger. If your goal is to quit drinking or using drugs, quitting smoking will help you achieve that goal. If you quit smoking, you increase your chances of staying drug- and alcohol-free, as well.

What medications can I use to quit smoking?

FDA has approved seven quit smoking medications to help people successfully quit using tobacco and nicotine products. These medications include three Nicotine Replacement Therapies (patch, gum and lozenge) and two pills that do not contain nicotine but can help nicotine withdrawal symptoms (Chantix or varenicline and Zyban or bupropion).

Any one of the seven FDA-approved quit smoking medications—even Chantix—can be used by people who take psychiatric medications or by people in recovery. In the past, Chantix was not recommended for people with mental health disorders. However, new research suggests that this is no longer the case. Your psychiatrist will be able to help you figure out which medication might work best for you.

I take psychiatric medication, can quitting smoking impact my meds?

Yes, the nicotine in tobacco products can change the strength of your medication. You may be able to lower your medication dosage when you quit smoking. Before quitting, you should discuss this with your psychiatrist.

Smoking or vaping helps me manage anxiety. Why should I quit?

Many people feel that smoking or vaping helps them manage stress and anxiety. The nicotine in a cigarette or vape might calm you down but this feeling is temporary. When you start craving the next cigarette or vape, you'll feel withdrawal symptoms. This is when anxiety actually becomes worse and the cycle starts all over again. Smokers who quit for more than two weeks say that they have less anxiety than when they were smoking.

Work with your doctor and psychiatrist on other ways to deal with your anxiety instead of using nicotine. Quit Now Virginia quit coaches can also help you put together a quit plan with personalized tips to get through your nicotine cravings.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

TABACO Y SALUD CONDUCTUAL

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



Preguntas comunes que hace la gente:

He dejado de beber y no quiero recaer. ¿Dejar de fumar me dará ganas de beber?

La nicotina puede hacer que los deseos de beber alcohol o consumir drogas sean más fuertes. Si su objetivo es dejar de beber o consumir drogas, dejar de fumar le ayudará a lograr ese objetivo. Si deja de fumar, también aumenta la probabilidad de mantenerse alejado de las drogas y el alcohol.

¿Qué medicamentos puedo utilizar para dejar de fumar?

La FDA ha aprobado siete medicamentos para dejar de fumar con el fin de ayudar a las personas a dejar de consumir tabaco y productos de nicotina de manera exitosa. Estos medicamentos incluyen tres tipos de terapia de reemplazo de nicotina (parches, chicles y pastillas) y dos comprimidos que no contienen nicotina, pero que pueden ayudar con los síntomas de abstinencia de nicotina (Chantix o vareniclina y Zyban o bupropión).

Cualquiera de los siete medicamentos aprobados por la FDA para dejar de fumar, incluso el Chantix, puede ser utilizado por personas que toman medicamentos psiquiátricos o por personas en recuperación. En el pasado, no se recomendaba Chantix para personas con trastornos de salud mental. Sin embargo, una nueva investigación sugiere que ya no es el caso. Su psiquiatra podrá ayudarle a determinar qué medicamento podría funcionar mejor para usted.

Tomo medicamentos psiquiátricos, ¿dejar de fumar puede afectar mis medicamentos?

Sí, la nicotina presente en los productos de tabaco puede alterar la concentración de su medicamento. Es posible que pueda reducir la dosis del medicamento cuando deje de fumar. Antes de dejar de fumar, debe consultarlo con su psiquiatra.

Fumar o vapear me ayuda a controlar la ansiedad. ¿Por qué debería dejar de fumar?

Muchas personas creen que fumar o vapear les ayuda a controlar el estrés y la ansiedad. La nicotina de un cigarrillo o vapeador podría ayudar a calmarlo, pero esta sensación es temporal. Cuando comience a desear el próximo cigarrillo o vaporizador, sentirá síntomas de abstinencia. Aquí es cuando la ansiedad en realidad empeora y el ciclo vuelve a comenzar. Los fumadores que dejan de fumar durante más de dos semanas dicen que tienen menos ansiedad que cuando fumaban.

Trabaje con su médico y psiquiatra en formas alternativas de lidiar con la ansiedad en lugar de usar nicotina. Los asesores para dejar de fumar de Quit Now Virginia también pueden ayudarle a elaborar un plan para dejar de fumar que incluya consejos personalizados para superar las ansias de nicotina.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

TOBACCO AND DIABETES

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



Does smoking cause diabetes?

Smoking can lead to diabetes in adults (type 2 diabetes). The more you smoke, the greater your chances are of getting diabetes. Smoking causes inflammation and stress in every part of your body. Your cells and organs become damaged and they stop working properly. When your body is not working correctly because of smoking, you will be less able to fight diabetes.

What if I smoke and have diabetes?

If you smoke and have diabetes, you are more likely to have diabetes-related complications. Smokers with diabetes have poor blood flow. This increases the chances of problems with your feet and toes, for example, and you could end up losing them. You are also more likely to go blind, damage the nerves in your arms and legs, and develop heart and kidney disease.

Triple Damage

People with diabetes are in danger of:

- Heart and vein issues: if you smoke, you increase the strain on your heart and your blood flow is reduced. This can result in heart disease and stroke.
- Lung infections: smoking directly affects your lungs and leads to serious diseases such as pneumonia.
- Vision loss: people with diabetes have a higher risk of eye diseases which can result in blindness. Smoking can make these diseases progress faster.

Quitting smoking will help your diabetes

Quitting is the best thing you can do for your health. Because high levels of nicotine from tobacco make your insulin less effective, you may need more of it than a nonsmoker with diabetes. When you quit, you'll have better control over your blood sugar. After just two months of being smoke-free, your insulin can work better for you and you may be able to reduce how much you need.

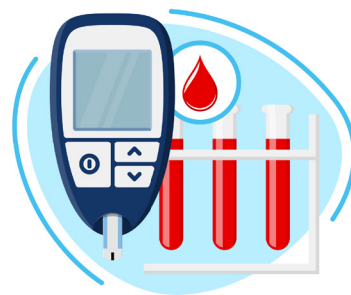


Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Text READY to 21586



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

EL TABACO Y LA DIABETES

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Fumar causa diabetes?

Fumar puede provocar diabetes en adultos (diabetes tipo 2). Cuanto más fume, mayores serán las probabilidades de tener diabetes. Fumar provoca inflamación y estrés en todo el organismo. Las células y órganos se dañan y dejan de funcionar correctamente. Cuando el organismo no funciona correctamente debido al tabaquismo, tendrá menos posibilidades de combatir la diabetes.

¿Qué pasa si fumo y tengo diabetes?

Si fuma y tiene diabetes, es más probable que sufra complicaciones relacionadas con la diabetes. Los fumadores con diabetes tienen un flujo sanguíneo deficiente. Esto aumenta las posibilidades de tener problemas en los pies y los dedos de los pies, por ejemplo, y podría terminar perdiéndolos. También es más probable que se quede ciego, se dañen los nervios de los brazos y las piernas, y desarrolle enfermedades cardíacas y renales.

Triple daño

Las personas con diabetes corren el riesgo de padecer:

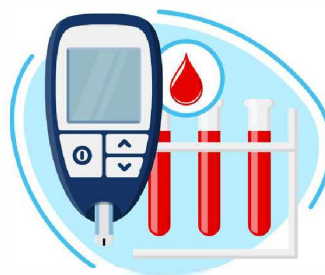
- Problemas cardíacos y vasculares: si fuma, aumenta la presión sobre el corazón y se reduce el flujo sanguíneo. Esto puede provocar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.
- Infecciones pulmonares: fumar afecta directamente a los pulmones y causa enfermedades graves como la neumonía.
- Pérdida de la visión: las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de enfermedades oculares que pueden derivar en la ceguera. Fumar puede provocar que estas enfermedades progresen más rápidamente.

Dejar de fumar ayudará con la diabetes.

Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud. Debido a que los altos niveles de nicotina del tabaco hacen que la insulina sea menos efectiva, es posible que necesite una dosis mayor que un no fumador con diabetes. Cuando deje de fumar, logrará un mejor control del nivel de azúcar en sangre. Tras solo dos meses sin fumar, la insulina funcionará mejor y es posible que pueda reducir la dosis que necesita.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.



Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia

TOBACCO AND HEART DISEASE

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



Does smoking hurt my heart and veins?

Smoking can cause heart disease, and can lead to heart attacks or strokes. Tobacco has many toxic chemicals that can hurt your veins. Smoking can harden your veins, so that blood stops flowing easily. That means your heart has to work harder to pump blood to your whole body. Smoking can raise your blood pressure and heart rate.

If you smoke and have heart disease:

- Quitting smoking will help you manage your heart disease.
- Smoking increases bad cholesterol (LDL) and decreases good cholesterol (HDL).
- Smoking can make your blood form sticky clots that block the flow to your heart and brain. This can cause heart attacks or strokes.

Can I keep smoking if I have heart disease?

You can keep smoking but this can make your heart disease worse. You might have more symptoms such as pain in your chest and arms or shortness of breath. One out of every three deaths from heart disease is caused by smoking.

Quitting smoking will help your heart and veins:

- When you stop smoking for 20 minutes, your heart rate returns to normal.
- When you stop smoking for a day, you are less likely to have a heart attack.
- When you stop smoking for a few weeks, your blood starts pumping through your body more easily.
- When you don't smoke for five years, your risk of having a stroke is the same as someone who has never smoked.

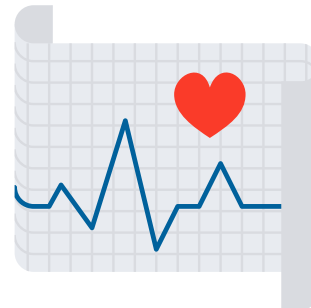


Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Text READY to 21586



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

EL TABACO Y LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Fumar es nocivo para el corazón y las venas?

Fumar puede causar enfermedades cardíacas y puede provocar ataques cardíacos o derrames cerebrales. El tabaco tiene muchos químicos tóxicos que pueden dañar las venas. Fumar puede endurecer las venas, de modo que la sangre deja de fluir con facilidad. Eso significa que el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre a todo el cuerpo. Fumar puede aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

Si fuma y tiene alguna enfermedad cardíaca:

- Dejar de fumar le ayudará a controlar su enfermedad cardíaca.
- Fumar aumenta el colesterol malo (LDL) y disminuye el colesterol bueno (HDL).
- Fumar puede hacer que la sangre forme coágulos viscosos que bloqueen el flujo hacia el corazón y el cerebro. Esto puede provocar ataques cardíacos o derrames cerebrales.

¿Puedo seguir fumando si tengo una enfermedad cardíaca?

Puede seguir fumando, pero esto puede empeorar su enfermedad cardíaca. Es posible que tenga más síntomas, como dolor en el pecho y los brazos, o dificultad para respirar. Una de cada tres muertes por enfermedad cardíaca es a causa del tabaquismo.

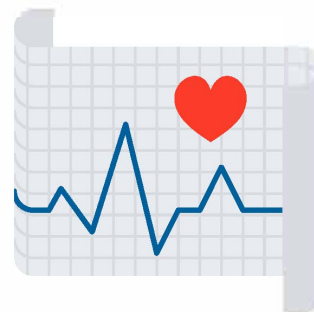
Dejar de fumar ayudará a su corazón y sus venas:

- Cuando deja de fumar durante 20 minutos, su frecuencia cardíaca vuelve a la normalidad.
- Cuando deja de fumar durante un día, es menos probable que tenga un ataque cardíaco.
- Cuando deja de fumar durante algunas semanas, la sangre comienza a circular a través del cuerpo con mayor facilidad.
- Cuando no fuma durante cinco años, el riesgo de sufrir un derrame cerebral es el mismo que el de alguien que nunca ha fumado.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en QuitNowVirginia.org
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia

TOBACCO AND COPD

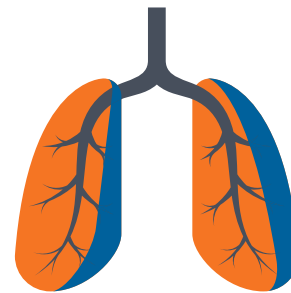
YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



Does smoking cause COPD?

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a preventable and treatable illness caused mainly by cigarette smoke. COPD damages the airways in your lungs, making it hard to breathe. If you have COPD you may experience:

- Frequent coughing
- Shortness of breath
- Wheezing
- Tightness in the chest



Is there a cure for COPD?

Currently, there is no cure for COPD but there are many ways to manage your symptoms and keep them from getting worse. The most important way to manage COPD is to quit smoking. As you work on quitting smoking, light activities such as walking may improve your lung health. Always ask your doctor, before starting any new activity.

How does COPD affect my breathing?

Those who suffer from COPD may also have chronic bronchitis or emphysema. In fact, most people with COPD have both of these conditions. Chronic bronchitis causes your airways to thicken and become covered in a sticky, slimy substance called mucus.

Emphysema is a condition that damages the tiny air sacs in your lungs. When these sacs are too weak to do a good job of filling up with air and letting it out, breathing becomes very difficult.

Quitting smoking will help your COPD

If you've been diagnosed with COPD, quitting smoking is the best thing that you can do for your health. Quitting will help you breathe and sleep better, fight infections, and live a healthier life! Secondhand smoke also causes COPD. If you live with any people who smoke that are not ready to quit, try to avoid being around their smoke, as much as possible.



**Reach out today, for all the help
you need to stop smoking.**

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Text READY to 21586

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

EL TABACO Y LA EPOC

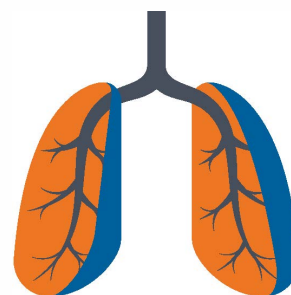
SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Fumar causa EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad prevenible y tratable causada principalmente por el humo del cigarrillo. La EPOC daña las vías respiratorias de los pulmones, lo que dificulta la respiración. Si tiene EPOC, es posible que experimente lo siguiente:

- Tos frecuente
- Dificultad para respirar
- Sibilancia
- Opresión en el pecho



¿Existe cura para la EPOC?

Actualmente, no hay cura para la EPOC, pero existen muchas formas de controlar los síntomas y evitar que empeoren. La forma más importante de controlar la EPOC es dejar de fumar. Mientras se esfuerza por dejar de fumar, actividades livianas como caminar pueden mejorar la salud pulmonar. Siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier actividad nueva.

¿Cómo afecta mi respiración la EPOC?

Las personas que padecen EPOC también pueden padecer bronquitis crónica o enfisema. De hecho, la mayoría de las personas con EPOC padecen ambas afecciones. La bronquitis crónica hace que las vías respiratorias se engrosen y se cubran de una sustancia pegajosa y viscosa llamada moco.

El enfisema es una afección que daña los pequeños sacos de aire en los pulmones. Cuando estos sacos son demasiado débiles para llenarse de aire y dejarlo salir, se hace muy difícil respirar.

Dejar de fumar ayudará a combatir la EPOC

Si le han diagnosticado EPOC, dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud. Dejar de fumar le ayudará a respirar y dormir mejor, a combatir infecciones y a vivir una vida más saludable. El humo de segunda mano también causa EPOC. Si convive con personas que fuman y que no están listas para dejar de fumar, trate de evitar estar cerca del humo tanto como sea posible.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia

SMOKING AND SURGERY

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



I'm having surgery and my doctor wants me to quit smoking. Why should I quit?

Quitting smoking one to two months prior to surgery can significantly lower the risk of complications. Smoking puts you at a higher risk of developing complications after your surgery. These could include heart attacks, stroke, blood clots, infections, pneumonia, and even death. Smoking decreases the amount of oxygen that reaches the cells in your surgical wound which results in slower healing times and an increase in your chances of infection.

Anesthesiologists have to work harder to keep smokers breathing while under surgery because their lungs don't work as well. If you smoke, you are 17% more likely to die during surgery. You are also more likely to need a ventilator, a machine that helps you breathe, after surgery.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Text READY to 21586

My surgery is scheduled in less than a month. Would it still be helpful for me to quit?

The sooner you quit smoking before surgery, the better. With each passing smoke-free day, your overall risk of complications goes down. Quitting 12 hours before surgery improves your oxygen level and blood pressure.

Quitting two weeks before surgery results in fewer breathing problems during surgery. Quitting three weeks before surgery helps improve wound healing.

Quitting smoking after surgery has many benefits

Staying quit after surgery will improve recovery time and continue to decrease the risk of complications. It will also help with wound healing. The risk of pneumonia will be lower and your recovery will be faster. If you stay quit, improved blood flow will make your surgical site less likely to become infected. Quitting smoking is the best thing you can do for your overall health and it is not recommended that you return to smoking after surgery.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

EL TABAQUISMO Y LAS CIRUGÍAS

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



Me someteré a una cirugía y mi médico quiere que deje de fumar. ¿Por qué debería dejar de fumar?

Dejar de fumar uno o dos meses antes de la cirugía puede reducir significativamente el riesgo de padecer complicaciones. Fumar aumenta el riesgo de desarrollar complicaciones después de la cirugía. Estas pueden incluir ataques cardíacos, derrames cerebrales, coágulos en la sangre, infecciones, neumonía e incluso la muerte. Fumar disminuye la cantidad de oxígeno que llega a las células de la herida quirúrgica, lo que provoca tiempos de cicatrización más lentos y aumenta las posibilidades de contraer infecciones.

Los anestesiólogos tienen que esforzarse más para mantener a los fumadores respirando durante una cirugía porque sus pulmones no funcionan tan bien. Si fuma, tiene un 17 % más de probabilidades de morir durante la cirugía. También es más probable que necesite un respirador, una máquina que le ayuda a respirar, después de la cirugía.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en QuitNowVirginia.org
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586

Mi cirugía está prevista para dentro de menos de un mes. ¿Seguiría siendo útil para mí dejar de fumar?

Cuanto antes deje de fumar, mejor. Con cada día sin humo que pasa, el riesgo general de tener complicaciones disminuye. Dejar de fumar 12 horas antes de la cirugía mejora el nivel de oxígeno y la presión arterial.

Dejar de fumar dos semanas antes de la intervención quirúrgica resultará en menos problemas respiratorios durante la cirugía. Dejar de fumar tres semanas antes de la cirugía ayudará a mejorar la cicatrización de las heridas.

Dejar de fumar después de la cirugía tiene muchos beneficios

Continuar sin fumar después de la cirugía mejorará el tiempo de recuperación y seguirá disminuyendo el riesgo de tener complicaciones. También ayudará con la cicatrización de las heridas. El riesgo de contraer neumonía será menor y su recuperación será más rápida. Si permanece sin fumar, la mejora en el flujo sanguíneo permitirá que la zona de la intervención sea menos propensa a infectarse. Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud general, y no se recomienda que vuelva a fumar después de la cirugía.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia

SECONDHAND & THIRDHAND SMOKE

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



What is secondhand smoke?

Secondhand smoke is blown out by smokers as well as smoke from the end of a burning cigarette or cigar. Even a little bit of secondhand smoke can hurt people around you. Smoking in a different room or opening a window does not help. Secondhand smoke can travel through vents, under doors and cracks in walls.

If you smoke or vape:

- Do not smoke or vape in your home or your car - always go outside.
- Go far away from non-smokers and pets to have your cigarette or to vape.
- Use cigarettes or e-cigarettes only in public places that allow smoking.
- Wear a jacket to smoke or vape, and take that jacket off before holding small children.
- Wash your hands after smoking or vaping.
- If you are breastfeeding, it is recommended that you breastfeed before smoking or vaping. Follow same advice above for wearing a jacket outside, removing the jacket inside, and washing hands and face before holding your baby. Wait 90 minutes before breastfeeding again.
- Try to quit. Quitting is the best way to protect your family, friends and pets from secondhand and thirdhand smoke!



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Text READY to 21586

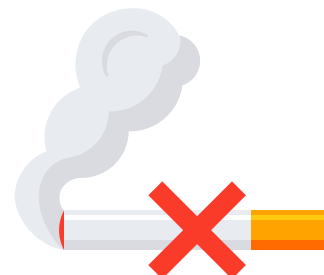
What is thirdhand smoke?

Thirdhand smoke is a residue that comes from cigarette smoke. It sticks to your skin and clothes. If you smoke in your house or car it will also stick to floors, walls, furniture, and blankets. The residue has toxic chemicals that can cause cancer.

Babies and children crawling on the floor may put their hands in their mouths after touching a surface with thirdhand smoke. Pets can be harmed by thirdhand smoke when they clean their fur or feathers. Pets can also lick or lay on surfaces coated in thirdhand smoke.

Does my smoking hurt people around me?

Yes. Secondhand smoke can cause strokes, heart disease, and lung cancer in adults who never smoked. If you are pregnant and you breathe secondhand smoke, the baby is more likely to have a low birth weight or other problems with their lungs. Children who breathe secondhand smoke have a higher risk of ear and lung infections and Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

HUMO DE SEGUNDA Y TERCERA MANO

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es exhalado por los fumadores, así como también el humo que proviene del extremo de un cigarrillo o cigarro encendido. Incluso un poco de humo de segunda mano puede ser nocivo para las personas a su alrededor. Fumar en otra habitación o abrir una ventana no ayuda. El humo de segunda mano puede viajar a través de las rejillas de ventilación, por debajo de las puertas y a través de las grietas de las paredes.

Si fuma o vapea:

- No fume ni vapee dentro del hogar ni en el vehículo, siempre salga al aire libre.
- Aléjese de las personas no fumadoras y de las mascotas para fumar o vapear.
- Use cigarrillos o cigarrillos electrónicos solo en lugares públicos donde esté permitido fumar.
- Póngase una chaqueta para fumar o vapear, y quítesela antes de cargar en brazos a niños pequeños.
- Lávese las manos después de fumar o vapear.
- Si está amamantando, se recomienda que lo haga antes de fumar o vapear. Siga los mismos consejos anteriores sobre usar una chaqueta al aire libre, quitarse la chaqueta adentro y lavarse las manos y la cara antes de sostener al bebé. Espere 90 minutos antes de volver a amamantar.
- Intente dejar de fumar. ¡Dejar de fumar es la mejor manera de proteger a su familia, amigos y mascotas del humo de segunda o tercera mano!



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en QuitNowVirginia.org
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586

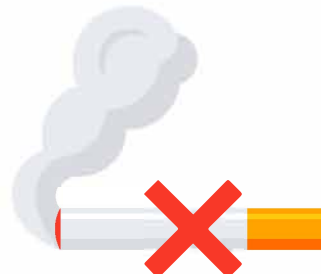
¿Qué es el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano es un residuo que proviene del humo del cigarrillo. Se adhiere a la piel y a la ropa. Si fuma dentro del hogar o en el vehículo, también se adherirá al piso, las paredes, los muebles y las mantas. Este residuo contiene sustancias químicas tóxicas que pueden causar cáncer.

Los bebés y niños que gatean por el piso pueden llevarse las manos a la boca después de tocar una superficie con humo de tercera mano. Las mascotas pueden verse perjudicadas por el humo de tercera mano cuando se limpian el pelaje o las plumas. Las mascotas también pueden lamer o acostarse en superficies cubiertas de humo de tercera mano.

¿Mi hábito de fumar es nocivo para las personas que me rodean?

Sí. El humo de segunda mano puede causar accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón en adultos que nunca han fumado. Si está embarazada y respira humo de segunda mano, es más probable que el bebé tenga bajo peso al nacer u otros problemas pulmonares. Los niños que respiran humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de sufrir infecciones de oído y pulmón y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia

MEDICATION

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



WHICH QUIT-SMOKING MEDICATION IS BEST FOR YOU?

Quit medications can help reduce your cravings. This guide will help you pick the medication that is right for you. Always check with your healthcare provider about possible side effects of the medications.

Food and Drug Administration (FDA)-approved Over-the-counter Tobacco Quit Medications

Nicotine Patches: Patches allow nicotine to be absorbed through your skin. You place the patch on your arm or back and leave on for 16 to 24 hours, depending on the brand. Patches deliver a low and even amount of nicotine. They come in three strengths, based on your level of nicotine addiction.

Nicotine Gum: Gum allows nicotine to absorb into your body through the lining of your mouth. You chew the gum slowly and stop chewing when you get a peppery taste or a tingling in your mouth. Then you “park” the gum by moving it between your cheek and gums. The gum comes in two strengths. Nicotine gum isn’t suggested for people with dental issues or Temporomandibular joint (TMJ) syndrome.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at QuitNowVirginia.org

Text READY to 21586

Nicotine Lozenges: Lozenges also allow nicotine to be absorbed into your body through the lining of your mouth. They look like cough drops or mints and come in two strengths. When you feel the urge to smoke, you “park” a lozenge between your cheek and gums until it dissolves. You should not bite or chew on the lozenge. You can use up to 20 lozenges a day. Lozenges deliver 25% more nicotine than nicotine gum.

FDA-approved Prescription-only Medications:

Nicotine Inhaler: A nicotine inhaler looks like a plastic cigarette. You put a nicotine-filled cartridge into the inhaler and breathe in through the mouthpiece. The inhaler is helpful for people who like to hold something in their hands while trying to quit.

Nicotine Nasal Spray: Nicotine nasal spray is absorbed through the lining in your nose. You gently spray it once in each nostril when you get the urge to smoke. This offers the fastest delivery of nicotine currently available. You can repeat the process up to four times an hour. Your doctor can help you adjust the dosage, if needed.

Zyban (bupropion): Zyban is available in a once-daily pill. This medication helps people quit by changing the chemistry of the brain. Zyban can reduce your cravings and help with mood swings, depression, anxiety, and crankiness caused by withdrawal. Zyban works best when used with the nicotine patches, gum, or lozenges.

Chantix (varenicline): Chantix is a pill which works by blocking nicotine from attaching to brain receptors. When you start taking Chantix, you don’t have to quit right away. Chantix makes you want to smoke less and withdrawal from nicotine becomes easier. Chantix works well for smokers who are highly dependent on tobacco.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

MEDICAMENTOS

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿QUÉ MEDICAMENTOS PARA DEJAR DE FUMAR SON MEJORES PARA USTED?

Los medicamentos para dejar de fumar pueden ayudar a reducir sus ansias. Esta guía le ayudará a elegir el medicamento adecuado para usted. Siempre consulte con su proveedor de atención médica sobre los posibles efectos secundarios de los medicamentos.

Medicamentos de venta libre para dejar de consumir productos de tabaco aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA)

Parches de nicotina: Los parches permiten que la nicotina se absorba a través de la piel. Se coloca el parche en el brazo o la espalda y se deja actuar de 16 a 24 horas, dependiendo de la marca. Los parches liberan una cantidad baja y uniforme de nicotina. Vienen en tres concentraciones, según su nivel de adicción a la nicotina.

Chicles de nicotina: los chicles permiten que la nicotina se absorba en el cuerpo a través del recubrimiento interior de la boca. Mastique el chicle lentamente y deje de masticarlo cuando sienta un sabor picante o un hormigueo en la boca. A continuación, deje "descansar" el chicle moviéndolo entre la mejilla y las encías. Los chicles vienen en dos concentraciones. Los chicles de nicotina no se recomiendan para personas con problemas dentales o síndrome de la articulación temporomandibular (ATM).



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en QuitNowVirginia.org
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586

Pastillas de nicotina: Las pastillas también permiten que la nicotina sea absorbida por el organismo a través del recubrimiento de la boca. Parecen pastillas para la tos o pastillas de menta y vienen en dos concentraciones. Cuando sienta la necesidad de fumar, "coloque" una pastilla entre la mejilla y las encías hasta que se disuelva. No debe morder ni masticar la pastilla. Puede usar hasta 20 pastillas al día. Las pastillas contienen un 25 % más de nicotina que los chicles de nicotina.

Medicamentos de venta con receta aprobados por la FDA:

Inhalador de nicotina: Un inhalador de nicotina tiene el aspecto de un cigarrillo de plástico. Se introduce un cartucho lleno de nicotina en el inhalador y se aspira a través de la boquilla. El inhalador es útil para las personas a las que les gusta tener algo en las manos mientras intentan dejar de fumar.

Aerosol nasal de nicotina: El aerosol nasal de nicotina se absorbe a través del recubrimiento interior de la nariz. Se aplica suavemente una vez en cada fosa nasal cuando se sienten ganas de fumar. Es la forma más rápida de liberar nicotina en el organismo que existe en la actualidad. El proceso se puede repetir hasta cuatro veces por hora. Su médico puede ayudarle a ajustar la dosis, si fuera necesario.

Zyban (bupropión): El Zyban viene en forma de pastilla que se toma una vez al día. Este medicamento ayuda a dejar de fumar modificando la química del cerebro. El Zyban puede reducir las ansias y ayudar con los cambios de humor, la depresión, la ansiedad y el malhumor causados por la abstinencia. El Zyban funciona mejor cuando se usa junto con parches, chicles o pastillas de nicotina.

Chantix (vareniclina): El Chantix es un fármaco que impide que la nicotina se adhiera a los receptores del cerebro. Cuando se comienza a tomar Chantix, no se debe dejar de tomar de inmediato. El Chantix reduce las ganas de fumar menos y hace que la abstinencia sea más llevadera. El Chantix funciona bien para los fumadores que son altamente dependientes del tabaco.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia

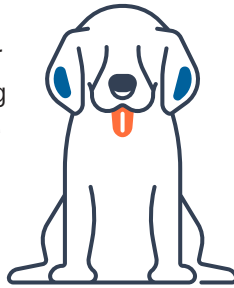
SMOKING AND PETS

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



Dogs and Cats:

Tobacco smoke can worsen symptoms for dogs and cats that already have breathing problems. Dogs with long noses are more likely to get nose cancer and dogs with shorter noses are more likely to get lung cancer, if their owners smoke around them. Cats breathe in secondhand smoke directly, just like dogs. When cats groom themselves, though, they also ingest thirdhand smoke particles that fall onto their fur, and are more likely to get mouth cancer.



Birds:

Birds are sensitive to pollution in the air. Just like children who live with smokers, birds have more infections and illnesses, if they are exposed to cigarette smoke. Birds also ingest smoke particles, when they preen their feathers or their owner's hair. Birds can also absorb harmful smoke residue through their feet, when they perch on their owner's clothes or hands.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at QuitNowVirginia.org

Text READY to 21586

Small Mammals and Fish?

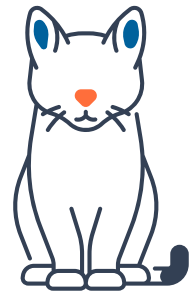
Hamsters and guinea pigs experience lung issues when exposed to smoke. Guinea pigs exposed to smoke have trouble metabolizing their food (their bodies are not able to use the nutrients in their food). This can cause them to be underweight. Additionally, nicotine dissolves in water and can poison fish in their tanks. A single cigarette butt dropped into a tank of minnows can kill half the fish in the tank.



Can nicotine poison my pets?

Yes. Pets can eat tobacco or ingest nicotine fluid from an e-cigarette. Even small amounts of nicotine can kill a pet. If you are using quit medication, make sure that you keep the medication in a safe place away from your pets. If your pet ingests nicotine, take it to an emergency veterinarian right away. Animals need help to get nicotine out of their systems. Signs of nicotine poisoning are:

- Vomiting
- Drooling
- Lethargy
- Shaking
- Fast heart rate
- Seizures



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

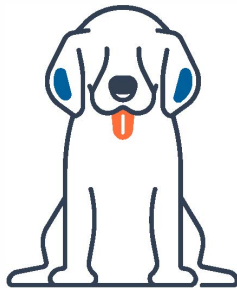
EL TABAQUISMO Y LOS ANIMALES DOMÉSTICOS

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



Perros y gatos:

El humo del tabaco puede empeorar los síntomas de los perros y gatos que ya tienen problemas respiratorios. Los perros con narices largas tienen más probabilidades de padecer cáncer de nariz y los perros con narices más cortas tienen más probabilidades de padecer cáncer de pulmón, si sus dueños fuman cerca de ellos. Los gatos respiran el humo de segunda mano de forma directa, al igual que los perros. Sin embargo, cuando los gatos se acicalan, también ingieren partículas de humo de tercera mano que caen sobre su pelaje, y tienen más probabilidades de contraer cáncer de boca.



¿Tiene pequeños mamíferos y peces?

Los hámsters y los conejillos de indias experimentan problemas pulmonares cuando están expuestos al humo. Los conejillos de indias expuestos al humo tienen problemas para metabolizar la comida (sus cuerpos no son capaces de utilizar los nutrientes de la comida). Esto puede hacer que tengan un peso inferior al normal. Además, la nicotina se disuelve en el agua y puede envenenar a los peces en sus peceras. Una sola colilla de cigarrillo que se arroje a un estanque de peces pequeños puede matar a la mitad de la población.



Aves:

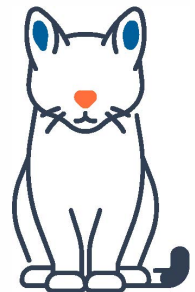
Las aves son sensibles a la contaminación del aire. Al igual que los niños que viven con fumadores, las aves contraen más infecciones y enfermedades si se exponen al humo del cigarrillo. Las aves también ingieren partículas de humo cuando acicalan sus plumas o el pelo de su dueño. Las aves también pueden absorber residuos de humo nocivos a través de sus patas, cuando se posan en la ropa o las manos de su dueño.



¿Puede la nicotina envenenar a mis mascotas?

Sí. Las mascotas pueden comer tabaco o ingerir fluidos de nicotina de un cigarrillo electrónico. Incluso pequeñas cantidades de nicotina pueden matar a una mascota. Si está tomando medicamentos para dejar de fumar, asegúrese de guardarlos en un lugar seguro, lejos de sus mascotas. Si su mascota ingiere nicotina, llévela a un veterinario de emergencia de inmediato. Los animales necesitan ayuda para eliminar la nicotina del organismo. Los signos de intoxicación por nicotina son los siguientes:

- Vómito
- Salivación
- Letargo
- Temblores
- Frecuencia cardíaca acelerada
- Convulsiones



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia

HOW TO HELP PEOPLE QUIT

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



Why is tobacco so hard to quit?

All tobacco products and most e-cigarettes or vapes contain nicotine. Nicotine is very addictive. When smokers try to quit they are trying to stop an addiction. Smoking isn't just a bad habit. Most smokers will try to quit many times before they are successful in quitting for good. People can't be forced to quit. Making someone feel bad about smoking or nagging them to quit is almost never helpful.



Things you can do to support someone who is quitting:

- Don't judge them. Let them know you care about their health.
- Ask if you can help. Tell them you are always ready to give support.
- Do healthy activities with them. You can walk or play games with them to take their mind off smoking.
- Don't become upset by sudden mood changes. Smokers can be cranky when they're trying to quit.
- Celebrate every quit attempt. Remember each one brings them closer to quitting for good.
- If they start smoking again, tell them that it's normal, and they can keep trying to quit as many times as it takes.

More ways to help someone who is quitting:

- Tell them about Quit Now Virginia resources that they can access by phone or online, like free coaching and online group classes. These can help increase a smoker's chance of quitting for good.
- Tell them that they may be eligible for free quit medicine (nicotine gum or patches) from Quit Now Virginia. Medications can help by reducing cravings and withdrawal symptoms.
- Encourage them to contact their insurance company to ask about their quit smoking benefits.
- Let them know that doctors and pharmacists can help advise them on which medications will make it easier to quit.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at QuitNowVirginia.org

Text READY to 21586

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS A DEJAR DE FUMAR

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Por qué es tan difícil dejar el tabaco?

Todos los productos de tabaco y la mayoría de los cigarrillos electrónicos o vapeadores contienen nicotina. La nicotina es muy adictiva. Cuando las personas fumadoras intentan dejar de hacerlo, están tratando de abandonar una adicción. Fumar no es solo un mal hábito. La mayoría de los fumadores lo intentan muchas veces antes de lograr dejarlo para siempre. No se puede obligar a las personas a dejar de fumar. Hacer que una persona se sienta mal por fumar o insistir para que deje de hacerlo casi nunca sirve de nada.



Cosas que puede hacer para apoyar a una persona que está dejando de fumar:

- No la juzgue. Hágale saber que se preocupa por su salud.
- Pregúntele si puede ayudar. Dígame que siempre estará dispuesto a brindarle apoyo.
- Realice actividades saludables con esa persona. Pueden pasear o jugar para que se distraiga y se olvide del tabaco.
- No se disguste por los cambios repentinos de humor. Los fumadores pueden estar de mal humor cuando intentan dejar de fumar.
- Celebre cada intento que haga por dejar de fumar. Recuerde que cada intento la acerca más a dejar de fumar para siempre.
- Si comienza a fumar de nuevo, dígame que es normal y que puede seguir intentando dejar de fumar tantas veces como sea necesario.

Más formas de ayudar a una persona que está dejando de fumar:

- Cuéntele sobre los recursos de Quit Now Virginia a los que puede acceder por teléfono o en línea, como orientación gratuita y clases grupales en línea. Estos recursos pueden ayudar a aumentar las probabilidades de que un fumador pueda dejar de hacerlo para siempre.
- Dígame que puede ser elegible para obtener medicamentos gratuitos para dejar de fumar (chicles o parches de nicotina) de Quit Now Virginia. Los medicamentos pueden ayudar a reducir las ansias y los síntomas de abstinencia.
- Anímela a que se comuniqué con su compañía de seguros y consulte sobre los beneficios para dejar de fumar.
- Hágale saber que los médicos y farmacéuticos pueden aconsejarle sobre qué medicamentos le ayudará a abandonar el hábito.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia

HIV AND SMOKING

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



What is HIV and how does it affect my life span?

HIV is the virus that can lead to AIDS. HIV harms the body's cells that fight infections. It is spread mostly by having unprotected sex or sharing needles with someone who has HIV. People who live with HIV or AIDS can expect to enjoy nearly-normal life spans, if they quit smoking and follow their treatment plans.

How many people who live with HIV are smokers?

Compared to those who don't have HIV, about two to three times as many people who do have HIV are smokers. Many people living with HIV say that smoking helps them to cope with the stress and stigma of the disease. They may be less likely to ask for advice about quitting, if they believe that providers are blaming or judging them.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Text READY to 21586

If I am living with HIV, how does smoking affect me?

Smokers living with HIV shorten their lives by an average of 12 years. Smoking damages the cells which control HIV and fight infections such as pneumonia. HIV causes chronic inflammation in the body and smoking can make that inflammation worse. People with HIV who smoke are more likely than people with HIV who do not smoke to develop:

- Cancers of the lung, head, and neck as well as anal and cervical cancers
- COPD
- Pneumocystis pneumonia
- Heart disease and stroke
- Illnesses that lead to AIDS
- Resistance to treatments that help to manage HIV and AIDS

How will quitting smoking improve my health, if I am living with HIV?

Two-thirds of people living with HIV want to quit smoking. When you quit smoking, you can reduce your HIV-related symptoms and decrease the odds of getting smoking-related diseases.

When women living with HIV quit smoking, they are less likely to be infertile or have low birth weight babies.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

EL VIH Y EL TABAQUISMO

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Qué es el VIH y cómo afecta mi esperanza de vida?

El VIH es el virus que puede causar el SIDA. El VIH daña las células del organismo que combaten las infecciones. Se contagia principalmente al mantener relaciones sexuales sin protección o al compartir agujas con alguien que tiene VIH. Las personas que viven con VIH o SIDA pueden aspirar a tener una esperanza de vida casi normal, si dejan de fumar y siguen sus planes de tratamiento.

¿Cuántas personas con VIH son fumadoras?

En comparación con las personas que no tienen el VIH, el número de fumadores con VIH es entre dos y tres veces mayor. Muchas personas que viven con VIH afirman que fumar les ayuda a sobrellevar el estrés y el estigma de la enfermedad. Pueden ser menos propensos a pedir consejos para dejar de fumar si creen que los proveedores los culparán o juzgarán.

Si vivo con VIH, ¿cómo me afecta el hecho de fumar?

Las personas fumadoras que viven con VIH acortan su esperanza de vida en un promedio de 12 años. Fumar daña las células que controlan el VIH y combaten infecciones como la neumonía. El VIH causa inflamación crónica en el organismo y fumar puede empeorarla. Las personas con VIH que fuman tienen más probabilidades de desarrollar lo siguiente que las personas con VIH que no fuman:

- Cáncer de pulmón, cabeza y cuello, así como cáncer anal y cervical
- EPOC
- Neumonía por Pneumocystis (neumosistosis)
- Enfermedades cardíacas y derrames cerebrales
- Enfermedades que conducen al SIDA
- Resistencia a los tratamientos que ayudan a controlar el VIH y el SIDA

¿Cómo mejorará mi salud el dejar de fumar si tengo VIH?

Dos tercios de las personas que tienen VIH desean dejar de fumar. Cuando deja de fumar, puede reducir los síntomas relacionados con el VIH y disminuir las probabilidades de contraer enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

Cuando las mujeres que tienen VIH dejan de fumar, tienen menos probabilidades de ser estériles o de tener bebés con bajo peso al nacer.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia