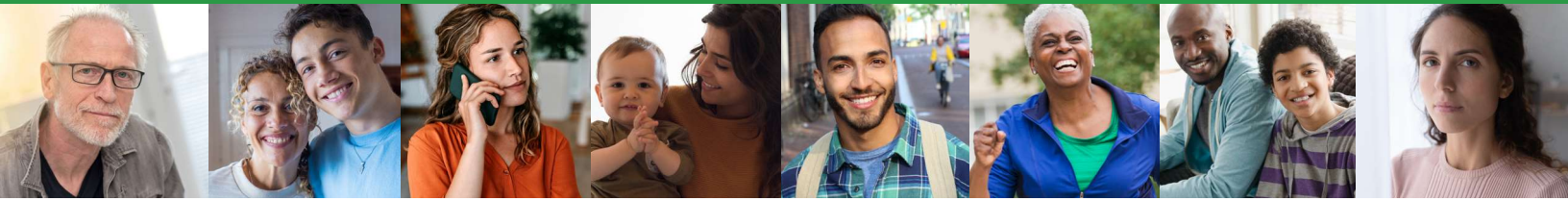


CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

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](https://www.QuitNowVirginia.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 34191

¿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](https://www.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

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

Envíe un mensaje de texto con la palabra READY al 34191

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.

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 ayudarle 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 ayudarle a dejar de fumar. No aportan nicotina al organismo, pero pueden ayudarle 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 34191

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.

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 mensaje de texto con la palabra
READY al 34191

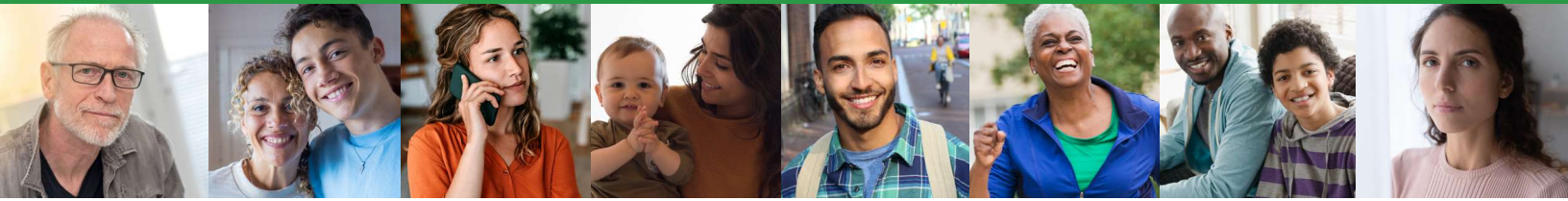


VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

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.

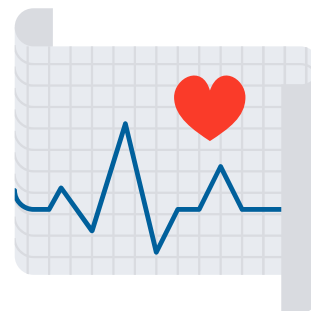


Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

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

Conéctese en línea en QuitNowVirginia.org

Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 34191



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia

EL TABACO Y LA EPOC

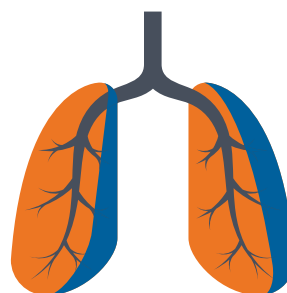
SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿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 mensaje de texto con la palabra
READY al 34191

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

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](https://www.QuitNowVirginia.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 34191

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

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](https://www.QuitNowVirginia.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 34191

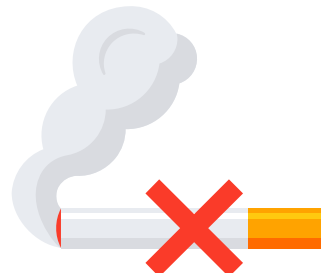
¿Qué es el humo de tercera mano?

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

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](https://www.QuitNowVirginia.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 34191

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

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:

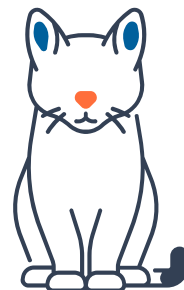
Las aves son sensibles a la contaminación del aire. Al igual que los niños que viven con fumadores, las aves contraen más infecciones y enfermedades si se exponen al humo del cigarrillo. Las aves también ingieren partículas de humo cuando acicalan sus plumas o el pelo de su dueño. Las aves también pueden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

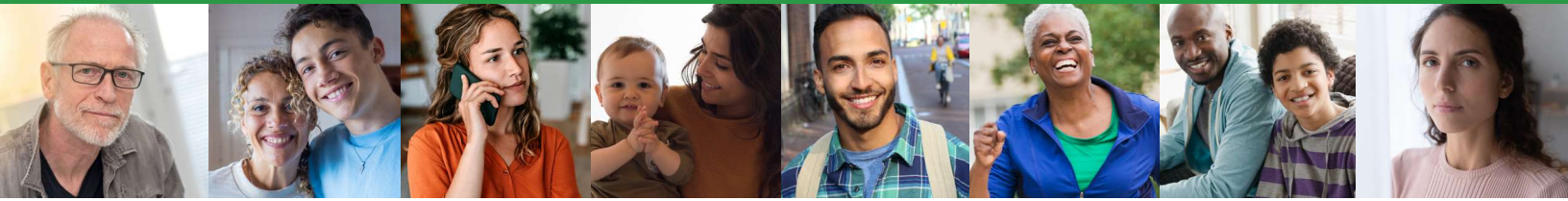
Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 34191

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

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 mensaje de texto con la palabra
READY al 34191**

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

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 (neumosis)
- 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

Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 34191

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia