

El embarazo y el echar humo o fumar vaporizador de segunda mano

Riesgos del echar humo o fumar vaporizador de segunda mano

- Parto prematuro cuando el bebé no está totalmente desarrollado
- Bajo peso al nacer, incluso si el bebé nace a término
- Muerte del bebé (por aborto espontáneo, parto de feto muerto o síndrome de muerte súbita infantil)
- Defectos de nacimiento (defectos cardíacos, defectos en los labios y la boca)

Fumar o vapear en el hogar

En ocasiones, las personas embarazadas que no fuman ni vapean viven con alguien que sí lo hace. El embarazo es un buen momento para comenzar a hablar sobre cómo hacer del hogar y del automóvil un lugar libre de humo o vapor para proteger al bebé durante el embarazo y para crear un entorno seguro en el hogar para el bebé.

Cómo mi bebé y yo podemos estar libres de echar humo o fumar vaporizador

- Asegúrese de que su hogar y automóvil estén libres de echar humo o fumar vaporizador
- No se acerque a las personas que estén fumando o vapeando
- Hable con su familia y amigos sobre dejar de fumar
- Evite las casas y los automóviles en donde han estado fumando o vapeando

Fumar o vapear durante el embarazo

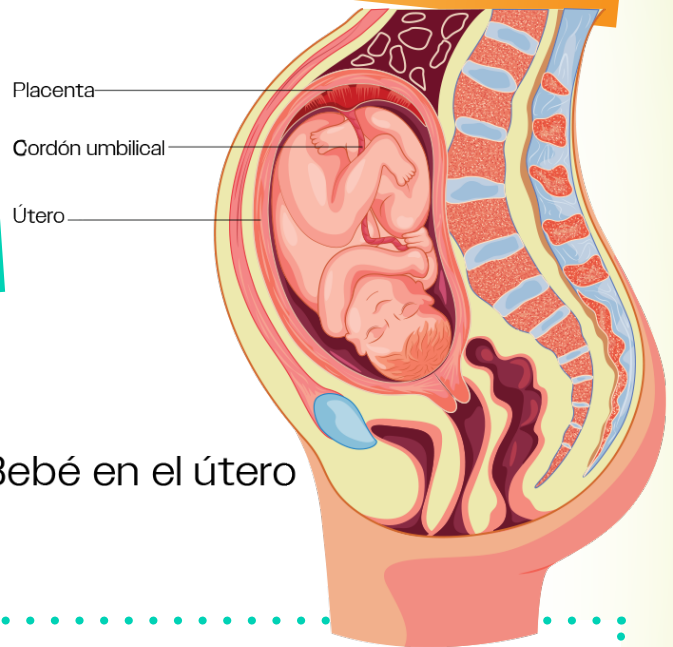
¿Existe una cantidad segura de tabaco u otros productos que pueda fumar o vapear durante el embarazo?

No. Incluso unos pocos cigarrillos al día contienen sustancias químicas dañinas que afectarán su salud y la de su bebé.

Las personas embarazadas que dejan de fumar o vapear tienen bebés más saludables. **No importa lo avanzado del embarazo, dejar de fumar será beneficioso para su bebé tanto ahora como después del parto.** Hable hoy mismo con su médico para que la ayude a dejar de fumar.

¿Son seguros los cigarrillos electrónicos?

No. El vapor de los cigarrillos electrónicos contiene sustancias químicas que pueden causar cáncer y metales pesados que pueden dañar el cerebro en desarrollo del bebé.



Bebé en el útero

Riesgos de fumar o vapear durante el embarazo:

Daños a la placenta, que es la encargada de llevar oxígeno y alimentos al bebé por nacer.

- Aborto espontáneo o parto de feto muerto
- Parto prematuro (antes de las 37 semanas de embarazo)
- Incluso si el bebé nace a término (40 semanas), por lo general, es muy pequeño y tiene problemas de salud porque no recibió la cantidad suficiente de oxígeno ni los nutrientes necesarios mientras estaba en el útero.

Hable con su médico para que la ayude a dejar de fumar.

Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite www.smokefree.gov
- Personas embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, una aplicación gratuita con recursos para personas embarazadas
- Envíe LISTO al 34191.
- Regístrese en equitnow.com

**QUIT
now
INDIANA**
1-855-DÉJELO-YA

El echar humo o fumar vaporizador de segunda mano

¿Qué es el echar humo o fumar vaporizador de segunda mano?

El echar humo o fumar vaporizador de terceros proviene de cigarrillos, cigarros, pipas y cigarrillos electrónicos encendidos. También proviene del echar humo o fumar vaporizador que exhala una persona que fuma o vapea.

El echar humo o vapor de terceros contiene más de 7,000 sustancias químicas que son muy dañinas si se inhalan. Lograr que su casa esté libre de humo o vapor es una de las cosas más importantes que puede hacer por la salud de su familia.

Riesgos para los niños:

- Síndrome de muerte súbita infantil
- Desarrollo deficiente del pulmón
- Infecciones del oído, resfrío, bronquitis y neumonía en lactantes y niños
- Más consultas médicas, absentismo escolar y días de permiso en el trabajo para cuidar a un niño enfermo
- Ataques de asma, que pueden poner en riesgo la vida
- Problemas graves de salud, como cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas

Formas en que los niños están expuestos al echar humo o fumar vaporizador de segunda mano:

- En su hogar o automóvil
- En lugares públicos
- En la casa de un cuidador o un familiar
- En parques o áreas de juegos
- Cerca de la entrada de restaurantes y tiendas

El echar humo o fumar vaporizador pasivo

¿Qué es el echar humo o fumar vaporizador pasivo?

Fumar o vapear puede liberar sustancias químicas que se adhieren a las superficies y pueden dañar a los niños: esto se llama echar humo o fumar vaporizador pasivo.

Las sustancias químicas que se liberan cuando alguien fuma o vapea se acumulan con el tiempo, lo que hace que sea muy difícil eliminarlas.

Formas de reducir la exposición:

- Fregue todas las superficies, como juguetes, mesas, ventanas y paredes, con un limpiador desengrasante de alta calidad que no contenga sustancias tóxicas (como Dawn o Simple Green). Nota: No use limpiadores antibacterianos ni cloro. No eliminan las sustancias químicas tóxicas.
- Lave bien toda la ropa, la ropa de cama, las toallas, los tapetes y las cortinas.
- Aspire bien las alfombras.
- Trapee bien los pisos sin alfombra.

Cómo proteger a su hijo:

- No permita que nadie fume o vapee en su casa o automóvil.
- Si su hijo viaja en el vehículo de otra persona de forma regular, pídale a esa persona que no fume ni vapee en el automóvil, incluso si el niño no está presente.
- Pídeles a quienes cuidan a su hijo que no fumen ni vapeen dentro de sus casas, incluso si el niño no está allí.
- Si fuma o vapea, ¡este es el momento de dejar ese hábito! Hable con su médico para que le indique cómo hacerlo.

¿Cómo el hábito de fumar o vapear afecta a los niños

Ser el ejemplo

Fumar o vapear en la casa afecta a las futuras generaciones: **los niños que ven a sus padres fumar o vapear son doblemente propensos a fumar o vapear cuando sean adultos.**

Los cigarrillos y la salud de los niños

- Problemas para respirar (sibilancias y tos)
- Ataques de asma frecuentes y graves, que pueden poner en riesgo la vida de su hijo
- Resfríos, bronquitis o neumonía con mayor frecuencia
- Congestión nasal, dolor de cabeza, dolor de garganta, ojos irritados y ronquera
- Infecciones del oído
- Síndrome de muerte súbita infantil
- Problemas de aprendizaje

¿Sabía que...?

Las sustancias químicas quedan en las manos y en la ropa, además de en el aire y en las superficies, como alfombras, pisos y cortinas, incluso después de que la persona que fuma o vapea termina de usar un cigarrillo convencional o electrónico.

Los niños gatean y juegan en estas superficies y se llevan juguetes a la boca, lo que los expone a las sustancias químicas del humo del tabaco o al vapor del cigarrillo electrónico.

Cigarrillos electrónicos y productos para vapear

¿Son seguros los cigarrillos electrónicos y los productos para vapear?

Se suele pensar que usar cigarrillos electrónicos o productos para vapear es seguro porque liberan "vapor de agua" en vez de echar humo, pero eso no es así. Los líquidos del cigarrillo electrónico contienen sustancias químicas dañinas similares a las de los cigarrillos convencionales.

Además, los cigarrillos electrónicos y los productos para vapear contienen nicotina, que es altamente adictiva.

Señales de intoxicación por nicotina

Si un niño tiene contacto con el líquido de un cigarrillo electrónico o producto para vapear, puede sufrir una intoxicación por nicotina.

Los signos son las siguientes:

- Malestar estomacal
- Vómitos
- Ritmo cardíaco acelerado
- Temblores
- Dificultad para respirar
- Convulsiones

Cómo mantener a los niños seguros cuando alguien usa cigarrillos electrónicos y productos para vapear en la casa

- Mantenga los cigarrillos electrónicos y los suministros lejos del alcance de los niños y las mascotas.
- Nunca los use cerca de un niño o una persona embarazada.
- Deshágase de las baterías de forma segura.
- Asegúrese de cargarlos con un cargador específico para dichos dispositivos. **Usar el cargador que no corresponde puede causar que estos dispositivos exploten.**



Si cree que usted o su hijo sufren de intoxicación por nicotina, llame al Centro de Control Toxicológico (Poison Control Center) (1-800-212-1222) o al 911 de inmediato.

Marihuana

¿Qué ocurre si mi hijo se ve expuesto a la marihuana?

Efectos en los bebés:

- Parto prematuro o parto de feto muerto
- Desarrollo anormal del cerebro
- Adicción desde el nacimiento y síntomas de abstinencia
- Problemas para dormir
- Problemas de atención, memoria y aprendizaje en la escuela
- Problemas de conducta

Efectos en los niños:

- Rastros de THC en la orina del niño.
- El humo de marihuana de segunda mano puede provocar un ataque de asma
- El humo de marihuana de segunda mano puede provocar problemas de memoria y coordinación

¿Es seguro consumir marihuana durante el embarazo o el amamantamiento?

No. Si come, bebe o fuma marihuana durante el embarazo, le transmite el THC al bebé. Esto puede causar muchos problemas al bebé antes de nacer y más adelante en la vida.

El THC y otras sustancias químicas de la marihuana pueden transmitirse al bebé a través de la leche materna. **No hay un nivel de exposición a la marihuana que sea seguro para una persona embarazada o en período de lactancia.**

Marihuana sintética

La marihuana sintética, que en ocasiones se llama K2 o Spice, afecta al cerebro de forma más potente que la marihuana. **Puede causar problemas de riesgo vital, como inflamación del cerebro, convulsiones, alucinaciones, ritmo cardíaco acelerado y dolor de pecho.** Los niños y las personas embarazadas no deberían exponerse al humo de marihuana.

Hable con su médico para que la ayude a dejar de fumar.

Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite www.smokefree.gov
- Personas embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, una aplicación gratuita con recursos para personas embarazadas
- Envíe LISTO al 34191
- Regístrese en equitnow.com

**QUIT
now
INDIANA**
1-855-DÉJELO-YA

El asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica. Los desencadenantes, como las mascotas, el polvo, el humo y los productos de limpieza, irritan las vías respiratorias de los niños con asma y hacen que sea más difícil respirar.

El echar humo o fumar vaporizador de segunda mano es la causa número uno de los ataques de asma. Si usted fuma o vapea, dejar de hacerlo es el paso más importante. Hable con su médico para que lo ayude a dejar de fumar. Es muy importante para la salud de su hijo que los ambientes, como el hogar, el automóvil y la guardería, estén libres de humo o vapor.

Estar expuesto al echar humo o al fumar vaporizador puede poner a su hijo en riesgo de desarrollar asma, incluso si nunca antes ha tenido un problema respiratorio.

Niños que viven con un fumador

- Pueden presentar crisis de asma con más frecuencia
- Es más probable que deba llevarlos a la sala de emergencias en casos de crisis graves de asma
- Son más propensos al absentismo escolar debido al asma
- Pueden sufrir de un tipo de asma que es más difícil de controlar, incluso con medicamentos

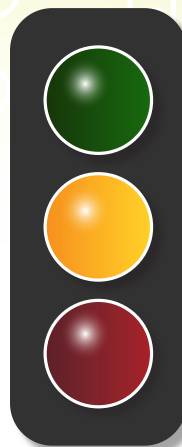
Plan de acción para el asma

El asma puede ser un desafío, pero puede controlarse si se tiene y se sigue un plan de acción para el asma a diario. Debería compartírselo a todas las personas que cuidan a su hijo, entre ellos, familiares, cuidadores y escuelas.

Hable con los familiares que cuidan a su hijo, la niñera y otros adultos en la vida de su hijo. **Ayúdelos a entender cómo el echar humo o fumar vaporizador de segunda mano puede provocarle un ataque grave de asma a su hijo y lo importante que es para él estar en un ambiente libre de echar humo o fumar vaporizador.**

Plan de acción para el asma

Tipo de asma: _____ Provocada por el ejercicio	
_____ Intermitente leve	_____ Persistente leve
_____ Persistente moderada	_____ Persistente grave
Nombre	Fecha
Médico	
Teléfono del consultorio del médico	
N.º diurno	N.º nocturno/fines de semana
Contacto de emergencia	



VERDE significa: ¡Zona aceptable!
Use medicamentos preventivos.

AMARILLO significa:
¡Zona de precaución!
Administre medicamentos de alivio rápido.

ROJO significa: ¡Zona de peligro!
Busque ayuda médica.

Los colores en el semáforo lo ayudarán a usar el medicamento para el asma.

SIGA

Se encuentra de la siguiente manera:

- Respira sin problemas
- No tiene tos ni sibilancias
- Duerme toda la noche
- Puede trabajar y jugar

Flujo máximo entre _____ y _____
(más del 80 % del mejor flujo máximo personal)

Mejor flujo máximo personal _____

Use estos medicamentos antiinflamatorios de prevención a diario:

Medicamento	Dosis	Frecuencia

Para hacer ejercicio o deporte:

PRECAUCIÓN

Tiene algunos de los siguientes signos:

- Primeros síntomas de resfrío
- Exposición a un desencadenante conocido
- Tos • Tos de noche
- Sibilancias leves.
- Opresión en el pecho

Flujo máximo entre _____ y _____
(entre el 50 % y el 80 % del mejor flujo máximo personal)

Siga con el medicamento de la zona verde y agregue lo siguiente:

Medicamento	Dosis	Frecuencia

* Si tiene que usar el medicamento de alivio rápido 2 o más veces por semana durante 2 semanas o más, llame a su médico

DETÉNGASE

El asma empeora con rapidez:

- El medicamento no ayuda
- Respira con dificultad y de forma rápida
- Se abren mucho los orificios de la nariz
- Se notan las costillas
- No puede hablar bien

Menos de _____
(menos del 50 % del mejor flujo máximo personal)

Tome estos medicamentos y llame a su médico de inmediato:

Medicamento	Dosis	Frecuencia

Busque ayuda médica de inmediato. No tenga miedo de provocar un escándalo. El médico querrá verlo de inmediato. Si no puede comunicarse con su médico, vaya a la sala de emergencias. **NO ESPERE.**

Programa una cita con su profesional de atención primaria dentro de los dos días posteriores a una visita a la sala de emergencias o de una hospitalización.

Desarrollado por McMillen Health

¿Está pensando en dejar de fumar?

Pregúntese lo siguiente:

- ¿Qué es lo que le gusta de fumar o vapear?
- ¿Qué es lo que no le gusta de fumar o vapear?
- ¿Cómo podría mejorar su vida si no fumara o vapeara?
- ¿Qué lo detiene de tener esa vida?

Cambios positivos

Controlar el estrés de forma saludable es la clave para el éxito cuando quiere dejar de fumar o vapear. Pensar en cómo algo positivo o un cambio de actividades pueden ayudarlo a no pensar en las ganas de fumar.

Intente hacer otras cosas que disfruta, como pasatiempos, ejercicio o hablar con un amigo.

Para reflexionar

La nicotina, la sustancia química dañina en los cigarrillos, puede hacerlo sentir menos hambre, pero también puede significar un gran esfuerzo para el corazón y los pulmones. **El estrés en el corazón que provoca fumar un paquete de cigarrillos al día equivale a 90 libras de sobrepeso.**

Hable con su médico para que la ayude a dejar de fumar.







Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite www.smokefree.gov
- Personas embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, una aplicación gratuita con recursos para personas embarazadas
- Envíe LISTO al 34191
- Regístrese en equitnow.com

**QUIT
now
INDIANA**
1-855-DÉJELO-YA

Consejos para dejar de fumar o vapear

Cómo lograr que dejar de fumar sea más fácil

	Anote los motivos por los que quiere dejar de fumar. Colóquelos donde pueda verlos para recordar todos los días por qué quiere dejar de fumar.
	Elija la fecha en la que fumará el último cigarrillo convencional o electrónico. Deshágase de todo lo que le recuerde al hábito de fumar o vapear (cigarrillos convencionales o electrónicos, cerillas, encendedores y ceniceros) para no tentarse.
	Coménteles a las personas importantes en su vida sobre su plan. Tener apoyo marca la diferencia.
	Manténgase ocupado. Hacer ejercicio, como salir a caminar, es una gran forma de mantener la mente ocupada y no pensar en fumar ni vapear, además de mejorar la salud.
	Coma más frutas y verduras, y beba mucha agua. Comer alimentos saludables puede ayudarlo a sentirse mejor y manejar mejor el estrés. El agua lo ayuda a expulsar la nicotina de su sistema.
	¡Prémiese! Dejar de fumar exige hacerlo un minuto, una hora, un día a la vez. Es difícil dejar de fumar. Siéntase orgulloso de sus logros.

Hable con su médico para que la ayude a dejar de fumar.











Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite www.smokefree.gov
- Personas embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, una aplicación gratuita con recursos para personas embarazadas
- Envíe LISTO al 34191
- Regístrese en equitnow.com

**QUIT
now
INDIANA**
1-855-DÉJELO-YA

Control del estrés

Las 10 mejores formas de manejar el estrés

	Hacer ejercicio: el ejercicio libera sustancias químicas que generan sensaciones positivas.
	Comer bien: comer alimentos saludables permite que el organismo supere los efectos secundarios del estrés y lo ayuda a sentirse mejor.
	Dormir mejor: es importante dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Trate de ir a dormir y de despertarse todos los días aproximadamente a la misma hora.
	Leer: leer, aunque sea 6 minutos al día, reduce el estrés.
	Escribir en forma de agradecimiento: escriba 3 cosas por las que está agradecido todos los días. Vea el Diario de la respiración (Breathe Journal) para acceder a más actividades relacionadas con llevar un diario.
	Reírse más: la risa hace que se sienta más feliz y reduce el estrés.
	Respirar profundamente: inhale lentamente por la nariz, y permita que el pecho y la parte inferior del estómago se expandan mientras llena los pulmones de aire. Ahora exhale lentamente por la boca. Repita.
	Practicar la concientización: la práctica de la concientización implica reducir el ritmo de todo para ser plenamente consciente de sus pensamientos, emociones y de cómo se siente su cuerpo.
	Limpiar la casa: tener una casa limpia y organizada puede reducir el estrés.
	Calentarse las manos: cuando se estresa, las manos y los pies se enfrían. Calentarse las manos puede ayudarlo a calmarse. Sostenga algo tibio, como una taza de té, o deje correr agua tibia sobre las manos.

El hábito de fumar o vapear y el estrés

Es posible que haya aprendido a lidiar con el estrés gracias a fumar o vapear. Incluso después de dejar este hábito, es posible que quiera un cigarrillo convencional o electrónico cuando se sienta estresado. Fumar o vapear puede contribuir al aumento en el nivel de estrés, ya que puede enfermarlo a usted o a su familia.

Cómo lograr que su hogar y su automóvil estén libres de echar humo y fumar vaporizador

Comuniqué su plan

Haga una reunión familiar para hablar sobre cómo van a trabajar en conjunto para crear un hogar y un automóvil libres de humo y vapor.

Indique los motivos que tiene su familia para querer una casa y un automóvil libres de humo y vapor. Si bien esto puede ser más difícil para los miembros de la familia que fuman o vapean, escuche y tenga una actitud comprensiva.

En su automóvil

- Coloque un cartel de "No fumar ni vapear" en la ventana del automóvil e infórmeles a todos que no está permitido fumar o vapear en su automóvil.
- Limpie bien el automóvil. Es muy difícil eliminar todos los rastros de humo o vapor, pero lo que pueda hacer será útil.
- Quite el cenicero del automóvil. Si no puede hacerlo, límpielo y llénelo con monedas o con goma de mascar sin azúcar.

En su hogar

- Asegúrese de que todos en el hogar sepan que tienen que salir para fumar o vapear, incluso las visitas.
- Coloque un cartel de "no fumar ni vapear" en la puerta principal y un recordatorio del compromiso de "no fumar ni vapear" en la puerta del refrigerador para que la gente sepa que no está permitido fumar en su hogar.
- Quite todos los ceniceros.
- Asegúrese de que los cuidadores o niñeras de su hijo no fumen ni vapeen cerca del niño.



Cómo armar un plan para mantener a su hijo saludable

Motive a otros

Ayude a otras personas a dejar de fumar o vapear, si están listas. Si bien dejar de fumar es una decisión personal, es posible que pueda ayudarlos ofreciéndoles apoyo y motivación.

¿Cómo se ven expuestos los niños al echar humo/fumar vaporizador de segunda mano o al echar humo/fumar vaporizador pasivo?

Los niños pueden estar expuestos al echar humo o fumar vaporizador de los cigarrillos electrónicos de segunda mano:

- En su hogar o automóvil
- En lugares públicos
- En la casa de un cuidador o un familiar
- En parques o áreas de juegos
- Cerca de la entrada de restaurantes y tiendas

Los bebés y niños pequeños pueden estar expuestos al humo o vapor pasivo en los siguientes casos:

- Cuando gatean y juegan en pisos y muebles contaminados
- Cuando tocan, agarran y mastican objetos cubiertos con el residuo de humo pasivo
- Cuando están en brazos de adultos cuya ropa, cabello y piel están contaminados con sustancias químicas del echar humo o fumar vaporizador pasivo

Prevenga la exposición

- No permita que fumen o vapeen en su casa ni en su vehículo.
- Mantenga a su hijo alejado de las áreas donde las personas fuman o vapean.
- Pídale a los vecinos que mantengan un ambiente libre de humo o vapor si vive en un apartamento.
- Limpie las superficies que tienen contacto con los niños y que pueden haber estado expuestas al echar humo o al fumar vaporizador.

Los beneficios de dejar de fumar

20 minutos

La **presión sanguínea** vuelve a niveles normales.

48 horas

Las probabilidades de sufrir un **ataque cardíaco** disminuyen y habrá desaparecido toda la nicotina del organismo.

3 semanas

La **función pulmonar** y la circulación aumentan porque se desprende la mucosidad en los pulmones.

3 a 9 meses

Los **pulmones** se vuelven más saludables, lo que le permite respirar con más facilidad.

1 año

Las probabilidades de sufrir un **ataque cardíaco** habrán disminuido a la mitad.

5 años

Los **riesgos de accidentes cerebrovasculares** regresarán a los de una persona que no fuma ni vapea.

10 años

Los riesgos de **cáncer de pulmón** regresarán a los de una persona que no fuma ni vapea.

Hable con su médico para que la ayude a dejar de fumar.

Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite www.smokefree.gov
- Personas embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, una aplicación gratuita con recursos para personas embarazadas
- Envíe LISTO al 34191
- Regístrese en equitnow.com

**QUIT
now
INDIANA**
1-855-DÉJELO-YA

Cambios saludables

Algunas personas piensan que tomará años comenzar a ver mejoras en la salud después de dejar de fumar o vapear. Esto no es cierto. **Los beneficios para la salud comienzan en menos de una hora después de dejar de fumar.**

Reentrene el cerebro

Cuando deja de fumar o vapear, vence la adicción a la nicotina y vuelve a entrenar el cerebro para que no le den ganas de consumir nicotina.

¡Voy a dejar de fumar!

Razones por las que quiero dejar de fumar:

1. _____
2. _____
3. _____

Cómo dejaré de fumar:

Quién puede ayudarme a dejar de fumar:

Lo que puede ser difícil:

Beneficios de dejar de fumar:

Hable con su médico para que la ayude a dejar de fumar.

Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite www.smokefree.gov
- Personas embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, una aplicación gratuita con recursos para personas embarazadas
- Envíe LISTO al 34191
- Regístrese en equitnow.com



Vapeo

¿Qué es vapear?

Vapear es cuando alguien inhala un aerosol que se generó calentando un líquido para cigarrillos electrónicos.

Estos líquidos son líquidos con sabores que se usan en los dispositivos de vapeo y comúnmente tienen nicotina, THC (de la marihuana), saborizantes y conservantes.

Los sabores de estos líquidos pueden ser atractivos para los niños pequeños, que pueden tener la tentación de beberlos. Esto es muy peligroso y **solo una cucharadita puede ser fatal.**

Tipos de sistemas de dispositivos de vapeo:

De un solo uso

Vienen prellenados con líquido de vapeo y se desechan cuando se agotan.

A base de vainas o cartuchos

Son reutilizables y se rellenan con cartuchos de líquido de vapeo.

Sistemas de depósito recargable

Son reutilizables y tienen un depósito que puede ser relleno una y otra vez con líquido de vapeo saborizado.

Riesgos para la salud

- El líquido para cigarrillos electrónicos (o líquido de vapeo) se convierte en un aerosol que hace que las sustancias químicas se peguen a los pulmones. Estas sustancias químicas se acumulan y pueden **causar graves enfermedades pulmonares en unas pocas semanas.**
- El aerosol del vapeo contiene algunas de las mismas sustancias químicas peligrosas que el humo del cigarrillo. **Se sabe que estas sustancias químicas causan cáncer.**

Vamos a despejar el aire

- Un cartucho, o vaina, de sales de nicotina tiene la **misma cantidad de nicotina que un paquete entero de cigarrillos (20 cigarrillos) y puede ser igual de adictivo.**
- **Vapear no es la mejor opción para alguien que intenta dejar de fumar.** Siga los métodos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA), como medicamentos, parches, gomas de mascar y pastillas. ¡Un asesor o consejero para dejar de fumar también puede ser útil!



Los dispositivos de vapeo vienen en muchas formas y tamaños para atraer a los usuarios. **Sepa qué buscar y hable con sus hijos sobre los peligros del vapeo.**

COVID-19 y el consumo de tabaco

COVID-19

La COVID-19 es una enfermedad causada por un virus llamado coronavirus (SARS-CoV-2).

Al igual que fumar y vapear, la COVID-19 daña los pulmones, el corazón, el cerebro y los nervios.

Los síntomas de la COVID-19 pueden ser peores para alguien que fuma o vapea.

¿Vale la pena el riesgo?

Las personas que fuman o vapean y se contagian de COVID-19 tienen un mayor riesgo de:

- Daños pulmonares graves
- Accidente cerebrovascular
- Coágulos de sangre
- Problemas respiratorios a largo plazo
- Necesidad de atención hospitalaria

Protéjase a usted mismo y a los demás

Inhalar humo o vapor dificulta la lucha contra enfermedades pulmonares, como la COVID-19.

Fumar o vapear, o inhalar el humo/vapor de otras personas debilita los pulmones. **Esto puede empeorar los síntomas de la COVID-19.**

Recuerde siempre:

- Usar una mascarilla que le cubra la nariz y la boca cuando no esté en su hogar.
- Lavarse las manos con frecuencia, por lo menos durante 20 segundos.
- Mantener una distancia de 6 pies entre usted y la gente con la que no vive.

Si usted fuma o vapea:

- Dejarlo ahora puede ayudar a que los pulmones empiecen a sanar
- Si dejar este hábito parece demasiado difícil, pida ayuda
- Llame al 1-800-QUIT-NOW (en inglés y más de 170 idiomas) o al 1-855-DÉJELO-YA (en español)
- Envíe LISTO al 34191
- Visite smokefree.gov

**QUIT
now**
INDIANA
1-855-DÉJELO-YA

El tabaco sin echar humo

¿Qué es el tabaco sin echar humo?

El tabaco sin echar humo es cualquier tipo de tabaco que se usa sin quemarlo. El tabaco se pone dentro de la boca, y la nicotina se absorbe por el recubrimiento de la boca e ingresa a la sangre.

Tipos de tabaco sin echar humo

Masticable: viene en hojas grandes sueltas, prensadas (llamadas plugs) o en rollos.

Rapé: tabaco finamente molido que viene suelto, en bolsas, pastillas (como las que vienen para la tos) o tiras.



El tabaco sin echar humo:

- Puede causar cáncer
- Es adictivo
- Puede provocar una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular
- Es peligroso para los bebés en gestación porque la nicotina en el torrente sanguíneo de una persona embarazada daña el sistema nervioso del bebé
- Es peligroso para los jóvenes porque las compañías tabacaleras hacen productos adictivos y saborizados para atraer a clientes nuevos y jóvenes

¿Necesita ayuda para dejar estos hábitos?

El tabaco sin humo no es una ayuda aprobada para dejar de fumar. Para conocer más sobre las ayudas que existen para dejar de fumar, hable con su médico, llame al **1-855-DÉJELO-YA** envíe **LISTO** al **34191** o regístrese en **equitnow.com**.

El precio de fumar

¿Cuánto cuesta el tabaco?

Un paquete de cigarrillos cuesta aproximadamente **\$6 (esto es \$2,190 al año si se compra un paquete por día)**. Pero el costo de fumar es más que solo el dinero que se gasta en productos de tabaco. Fumar y vapear pueden tener muchos costos económicos, sociales y para la salud, tanto para usted como para su familia.

Estos costos incluyen

- Su salud física:
 - Accidente cerebrovascular
 - Enfermedad de las encías
 - Pérdida de dientes
 - Cáncer
 - Enfermedad cardíaca
 - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Su salud social:
 - Aislamiento de las personas que no fuman

Costos económicos

- Compra de productos de tabaco
- Facturas médicas/medicación
- Tiempo perdido en el trabajo/la escuela

Los costos para su familia incluyen

- Aborto espontáneo
- Bajo peso al nacer
- Síndrome de muerte súbita infantil
- Infección respiratoria
- El asma

¿Qué podría hacer con \$2,190 más por año?

- Pagar deudas
- Tomarse vacaciones
- Ahorrar para una gran compra
- Inscribirse en una clase o un curso
- Agrandar un fondo para emergencias
- Ahorrar para su retiro

Probablemente, fumar ya le esté costando mucho. Llame hoy mismo a la línea telefónica para dejar de fumar para mejorar su salud y la salud de su familia.

Llame al 1-855-DÉJELO-YA, envíe LISTO al 34191 o regístrese en equitnow.com.

El precio de fumar



Tácticas de las Grandes Industrias Tabacaleras

Las industrias tabacaleras son buenas en publicidad, pero los resultados son mortales. Sus tácticas de agresivas de mercadotecnia también crean desigualdades en la salud. La desigualdad en la salud es cuando algunos grupos no reciben un trato justo en la misma.

Ejemplo: Si comparamos a adultos jóvenes, mujeres bisexuales y mujeres de color tienen la mayor exposición a la publicidad del tabaco.

Tres formas en que las industrias tabacaleras se dirigen a los grupos que han sido excluidos

#1 Donaciones

Las industrias tabacaleras donan dinero para que sus marcas sean familiar para los grupos que han sido excluidos, en los que se encuentra:

- Comunidades BIPOC*
- Comunidades LGBTQ+
- Mujeres
- Jóvenes
- Personas con ingresos más bajos

Ejemplo: Históricamente, las empresas tabacaleras donan a universidades de personas de color, eventos de la comunidad LGBTQ+ y causas de derechos civiles para encontrar clientes nuevos y de por vida.

***BIPOC:** Black, Indigenous, people of color
(personas de color e indígenas)

#2 Mercadeo

Las industrias tabacaleras se dirigen a comunidades con menores ingresos utilizando las siguientes tácticas:

- Descuentos en un paquete de inicio
- Regalos de productos y muestras gratis
- Publicidad en las redes sociales
- Publicidad agresiva en las tiendas

Ejemplo: Las personas de hogares de bajos ingresos tienen más probabilidad de ser diagnosticados con enfermedades relacionadas con el tabaquismo, como cáncer y enfermedades pulmonares.

#3 Luchando contra las nuevas leyes

Las compañías tabacaleras usan dinero e influencia para detener las nuevas leyes sobre las tabacaleras.

Ejemplo: En 2022, las industrias tabacaleras se opusieron a la prohibición de los cigarrillos mentolados. Esta prohibición podría salvar hasta 238.000 vidas de personas de color.

**Mobile
COUPONS**
fast & easy.

from your smartphone, visit
NewportPleasure.com and start saving NOW!

Desarrollado por McMillen Health

Tácticas de las grandes
industrias tabacaleras



Productos de tabaco mentolados

Cigarrillos mentolados vs. Cigarrillos regulares

El mentol es una sustancia química que se encuentra naturalmente en plantas de menta o a veces, hecho en un laboratorio. El mentol tiene un fresco, sabor y olor a menta comparados para los cigarrillos no mentolados más duros, lo que lo hace más atractivo. **Ambos tipos tienen nicotina y sustancias químicas cancerígenas y conducen a la adicción.**

Por qué mentol?

Las compañías tabacaleras usan mentol productos comerciales de tabaco a atraer nuevos clientes para toda la vida.



Publicidad de cigarrillos mentolados

Los cigarrillos mentolados han sido históricamente anunciado como **“fresco”** y **“suave”**. Los cigarrillos mentolados son agresivos anunciados en comunidades de personas de color, y especialmente a la juventud. Tabaco las empresas se dirigen a estas comunidades para encontrar clientes nuevos y de por vida.

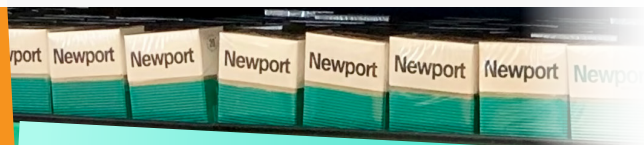
Excluidos de las prohibiciones

Los cigarrillos saborizados fueron prohibidos, Pero las tabacaleras lucharon para mantener el mentol en el mercado. Los cigarrillos mentolados son los más populares entre los grupos que tienen han sido segregados.

La exclusión del mentol del tabaco, y las políticas que crean inequidades en la salud. La desigualdad en salud es cuando algunos grupos no reciben un trato justo en la misma.

Los Resultados:

- 93% de los adultos de color que fuman comenzaron con cigarrillos mentolados.



Común y difícil de dejar de fumar

- Aunque el consumo de tabaco ha disminuido, fumar cigarrillos mentolados se ha mantenido igual.
- Personas que fuman mentol cigarrillos, intentan más veces dejar de fumar con menos éxito.

Productos de tabaco mentolados

