

4. Generalmente la ganancia de peso es moderada, aproximadamente un promedio de sólo 7 a 10 libras.
5. La actividad física y una dieta saludable pueden controlar la ganancia de peso.

Fumar es Muy Caro: Gastos Diarios y Anuales de Tabaco*

| Cantidad fumada por día | Costo por día (dólares) | Cantidad gastada por año (dólares) |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| 1/4 de paquete | \$0.75 | \$273.70 |
| 1/2 de paquete | \$1.50 | \$547.50 |
| 1 paquete | \$3.00 | \$1,095.00 |
| 1 1/2 paquetes | \$4.50 | \$1,642.50 |
| 2 paquetes | \$6.00 | \$2,190.00 |
| 2 1/2 paquetes | \$7.50 | \$2,737.50 |
| 3 packs | \$9.00 | \$3,285.00 |

* Ayúdeme a dejar de usar el tabaco.
Mayo Clinic Nicotine Dependence Center, 2001.

Usted está Listo para Dejarlo

Ahora sabe que es importante dejarlo.
Usted sabe que puede dejarlo.

¿Cómo dejarlo?

- Pida a su proveedor de salud que le dé indicaciones.
- Llame al hospital local o departamento de salud.
- Llame al American College of Chest Physicians al 800-343-2227 por el folleto "Como dejar de usar el tabaco."

**¡Ahora es el momento!
¡Usted puede hacerlo!**

Usted sabe que fumar es dañino.

Usted sabe que debería dejarlo.

Pero ¿será difícil renunciar a ello?

¿Es usted realmente adicto?

¿Qué debería de hacer?

¿Pensando en Dejar el Tabaco?

Para mayores informes contacte:



3300 Dundee Road • Northbrook, IL 60062

Teléfono: (847) 498-1400

Fax: (847) 498-5460

E-mail: accp@chestnet.org

Web: www.chestnet.org



¿Compulsión o Adicción?

¿Se dice a usted mismo que puede dejar de utilizar el tabaco cuando quiera? Muchas personas no se dan cuenta del grado al cuál se han hecho adictos del cigarro. La nicotina, gramo por gramo, es más adictiva que la cocaína o la heroína. Causa cambios en las células cerebrales que crean la adicción a la nicotina como una condición médica real. Esta adicción no es su culpa, pero puede hacer algo al respecto.

Primero, debe preguntarse a sí mismo si es realmente adicto. Si su respuesta es “sí” a tres o más de las siguientes preguntas, su manera de fumar puede ser más que sólo una compulsión.

- ¿Fumo todos los días?
- ¿Algún doctor o dentista me ha sugerido que deje de fumar?
- ¿Me parece difícil imaginar la vida sin fumar?
- ¿Fumo para escapar del aburrimiento y preocupaciones cuando estoy bajo estrés o presión?
- ¿He sentido inconformidad física o emocional cuando intento dejarlo?
- ¿Compro reservas de tabaco extra para asegurarme que no se me van a terminar?
- ¿Prefiero actividades y lugares que me permitan fumar?
- ¿Dentro de mí me siento apenado por mi forma de fumar?
- ¿Mi manera de fumar me ha causado un problema en mi casa o en una relación?
- ¿Alguna vez me encuentro encendiendo otro cigarro sin decidir conscientemente si quiero fumar otro?
- ¿Siento que mi vida sería mejor si no utilizara el tabaco?
- ¿Sigo fumando aunque estoy consciente de los daños de salud asociados con fumar?

Hechos Sobre el Uso del Tabaco

Implicaciones individuales:

1. Uno de cada tres usuarios de tabaco morirá prematuramente a causa de una enfermedad relacionada con el tabaco.
2. El uso del tabaco es la más grande causa individual de muerte previsible.
3. Más de la mitad de las muertes ocurren en personas de 35 – 69 años de edad.
4. Cada día este número de muertes es equivalente al choque de dos aviones jumbo.
5. El uso del tabaco es causa de:
 - 87% de muertes por cáncer pulmonar
 - 82% de incidencia de EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
 - 21% de CHD (Enfermedad coronaria del corazón), y
 - 18% de casos de ataques cerebrales
6. El uso del tabaco ha demostrado causar complicaciones en el embarazo.
7. El costo de dos paquetes de cigarrillos al día suma más de \$2,000 dólares al año.
8. El uso del tabaco hace que en una persona:
 - el aliento, el cabello y la ropa huelan mal.
 - los dientes, las uñas y la piel se manchen.
 - la ropa se arruine o se quemé.
9. El uso del tabaco disminuye el desempeño atlético.
10. El tabaco es una causa mayor de incendios y muertes.
11. El uso del tabaco es una puerta de escape hacia el uso de otras drogas, y la adicción a la nicotina puede hacer a una persona más susceptible a probar otras drogas más peligrosas.

Familia, amigos y compañeros de trabajo:

1. Está exponiendo a su familia, amigos y compañeros de trabajo, al uso de tabaco secundario o de ambiente (tabaquismo pasivo).
2. El uso de tabaco en fumadores pasivos aumenta el riesgo de cáncer de pulmón por 30%.
3. Esto resulta en 3,000 casos adicionales de cáncer de pulmón al año.

4. Los lactantes y los niños expuestos crónicamente a ser fumadores pasivos han aumentado el riesgo de asma, otras enfermedades respiratorias, malestares y otros problemas de salud.
5. Estas enfermedades resultan en aumento de hospitalizaciones y días perdidos de escuela.
6. La exposición a fumar tabaco aumenta el riesgo de nacimiento de bebés de peso bajo y el síndrome de muerte de cuna.
7. Los adultos que no utilizan tabaco, expuestos a ser fumadores pasivos, son también más propensos a tener enfermedades respiratorias y síntomas que contribuyan al ausentismo laboral y de otras actividades.
8. Las/os esposas/os de fumadores tienen un alto riesgo de enfermedades del corazón.

Sociedad:

1. El uso del tabaco resulta en 430,000 muertes al año solamente en EUA.
2. Los costos de la sociedad para el tratamiento médico del cuidado causado por el tabaco son de más de \$50 billones de dólares al año.
3. El costo de la pérdida de productividad y ganancias dejadas está estimado en \$47 billones de dólares al año.

Hechos al Dejar el Tabaco

Beneficios a largo plazo:

1. Mejoría en la respiración
2. Más energía personal
3. Mejor tono de piel
4. Reducción en riesgos de enfermedades relacionadas con el tabaco, tales como:
 - Cáncer de pulmón
 - Enfisema
 - EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
 - Ataque cardíaco y muerte repentina
 - CHD (Enfermedad coronaria del corazón)
 - Aterosclerosis (Angostamiento de las arterias)
 - Ataque cerebral
 - Bronquitis crónica

5. Aire más limpio para familia y amigos
6. Aroma más limpio en la casa y el auto
7. Ahorros monetarios: aquellos que fuman un paquete al día, en promedio, gastan \$1,095 dólares al año.

Cambios físicos inmediatos:

1. Después de 20 minutos, la presión arterial y el pulso regresan a ritmos normales.
2. Después de 8 horas, los niveles de monóxido de carbono y oxígeno en la sangre vuelven a ser normales.
3. Después de 24 horas,
 - el monóxido de carbono es eliminado del cuerpo;
 - los pulmones empiezan a limpiar las mucosidades y escombros de los fumadores; y
 - las posibilidades de ataque al corazón disminuyen
4. Después de 48 horas,
 - no hay nicotina en el cuerpo;
 - los extremos de los nervios vuelven a crecer; y
 - la habilidad del olfato y el gusto mejoran.

Mitos de Ganancia de Peso Descartados

1. La ganancia de peso no es un efecto automático al dejar el tabaco.
2. Los beneficios de salud de dejar el tabaco claramente sobrepasan los pocos kilos que se puedan haber añadido.
3. La ganancia de peso después de dejar el tabaco es compleja con múltiples causas, que incluyen:
 - efecto estimulante de la nicotina; que suprime el apetito;
 - aumento en el metabolismo; y
 - sustituye comida alta en grasas y calorías por cigarrillos.