



El vivir sin fumar

Deje el tabaco y sea más saludable

El dejar el tabaco en todas sus formas - los cigarrillos, cigarros, pipas, tabaco sin humo, y el humo de segunda mano - puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer, derrames cerebrales y otras enfermedades crónicas.

¿Sabía que?

- Los condados de Angelina y Polk son parte de un área de Texas donde el consumo de tabaco es alto, las muertes por cáncer de pulmón son altas, y los gastos de Medicare son altos.

Fuente: The Coalition, angelinacoalition.org

- Las enfermedades relacionadas con fumar siguen siendo la causa de muerte más prevenible en el mundo.
- La mitad de todos los que continúan fumando morirán a causa de enfermedades relacionadas con el tabaquismo.
- El dejar de fumar también protege a sus seres queridos. El humo de segunda mano contiene más de 50 sustancias químicas cancerígenas. Las toxinas en el humo de segunda mano pueden causar enfermedades cardíacas y el cáncer de pulmón en los no fumadores. El respirar el humo de segunda mano, incluso por un corto período de tiempo, puede tener efectos inmediatos en la sangre y los vasos sanguíneos, aumentando potencialmente el riesgo de un ataque al corazón.

El dejar de fumar puede ser difícil, pero aquí están algunas maneras de hacer que sea más fácil:

- Fije una fecha para dejar de fumar y no la cambie.
- Pida a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que lo apoyen.
- Hable con su médico sobre la mejor manera de dejar de fumar.
- Deshágase de todos los cigarrillos, ceniceros y otros productos del tabaco.
- Mantenga un registro del dinero que está usted ahorrando al no comprar tabaco.
- Coma semillas de girasol o zanahorias para mantener la boca ocupada.
- Pregúntele a su médico acerca de los medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- El dejar de fumar es difícil. Si recae, inténtelo de nuevo.



Para obtener más información visite www.LongLiveTexans.com



The Take Control Two-Step

El vivir sin fumar

Deje el tabaco y sea más saludable

El camino hacia una vida sin tabaco le ayudará a cambiar su vida en muchas maneras positivas.

Cronología de los beneficios hacia una vida sin fumar

Según el cirujano general de los Estados Unidos, así es como su cuerpo comienza a recuperarse:

- Después de 12 horas de vivir sin fumar: los niveles de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad.
- Después de dos semanas a tres meses de vivir sin fumar: la circulación y la función pulmonar comienzan a mejorar.
- Después de uno a nueve meses de vivir sin fumar: poco a poco regresa la respiración clara y más profunda ya que la tos y la falta de respiración disminuyen, recupera la capacidad de toser de manera productiva en lugar de una tos seca y esto le ayuda a limpiar los pulmones y a reducir el riesgo de infección.
- Un año después de dejar de fumar, el riesgo de una persona de padecer enfermedades coronarias se reduce en un 50 por ciento.
- Después de cinco a quince años de dejar de fumar, el riesgo de padecer un derrame cerebral es similar a la de una persona no fumadora.
- Después de 10 años de vivir sin fumar, la tasa de muerte por cáncer de pulmón es aproximadamente la mitad de lo que es para una persona que no ha dejado de fumar. El riesgo de otros tipos de cáncer, tales como la garganta, boca, esófago, vejiga, cuello uterino y páncreas, disminuye también.



Asociación Americana del Corazón, www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/QuitSmoking/QuittingSmoking/Smoke-free-Living-Benefits-Milestones_UCM_322711_Article.jsp

Para obtener asistencia para dejar de fumar, comuníquese con The Coalition al 936.634.9308, angelinacoalition.org.



Coming Together for a Better Community



ANGELINA COUNTY & CITIES HEALTH DISTRICT

936-632-1139 | acchd.us