

DATOS SOBRE EL HÁBITO DE FUMAR Y RECO- MENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR

Los hechos

Riesgos para la salud

- El fumar es una adicción. El humo del tabaco contiene nicotina, una droga que causa adicción, lo cual hace difícil dejar de fumar.
- Cada día más de 1,400 personas en los Estados Unidos mueren antes de tiempo debido a enfermedades causadas por el hábito de fumar.
- El fumar es la causa de casi una tercera parte de todas las muertes causadas por el cáncer, incluyendo la mayoría de las muertes por cáncer del pulmón.
- El fumar es también una de las causas principales de las enfermedades del corazón.

SMOKING: FACTS AND QUITTING TIPS FOR HISPANICS

The Facts

Health Risks

- Smoking is an addiction. Tobacco smoke contains nicotine, a drug that is addictive and can make it very hard to quit.
- Each day, more than 1,400 Americans die early because of sicknesses caused by smoking.
- Smoking accounts for nearly a third of cancer deaths, including most lung cancer deaths.
- Smoking is also a major cause of heart disease.

Effects On Others

- Smoking harms not just the smoker but also family

Cómo afecta a otras personas

- El fumar le hace daño al fumador, a su familia, a sus compañeros de trabajo y a todos los que respiran el humo del cigarrillo.
- Las mujeres que fuman cuando están embarazadas tienen mayor probabilidad de dar a luz bebés que pesan muy poco, afectando así la salud del bebé. Si todas las mujeres dejaran de fumar durante el embarazo se podrían prevenir aproximadamente 4,000 muertes infantiles en un año.
- Durante los primeros 2 años de vida, los niños de padres que fuman tienen más probabilidad de ser hospitalizados con bronquitis y pulmonía, en comparación con los niños de padres que no fuman.
- Los niños de padres que fuman tienen más probabilidad de padecer de dolores de garganta e infecciones del oído.
- Los hijos de padres que fuman frecuentemente se convierten en fumadores también.

members, people you work with, and others who breathe the tobacco smoke.

- Pregnant women who smoke are more likely to deliver babies whose weights are too low for the babies' good health. If all women quit smoking during pregnancy, about 4,000 new babies would not die each year.
- During the first 2 years of life, children whose parents smoke are more likely to need to go to the hospital for bronchitis and pneumonia than children of parents who do not smoke.
- Children whose parents smoke are more likely to have sore throats and ear infections.
- Children whose parents smoke often become smokers themselves.

Who Smokes?

- Hispanic men now smoke at a rate that is equal to or somewhat greater than that for white men in the United States.
- Hispanic women are much less likely to smoke than

¿Quiénes fuman?

- El hombre hispano actualmente fuma a un nivel aproximadamente igual o superior al del hombre blanco, no hispano, en los Estados Unidos.
- La mujer hispana tiende a fumar menos que la mujer blanca, no hispana. Sin embargo, la mujer puertorriqueña fuma más que la mujer de los otros subgrupos hispanos en los Estados Unidos.
- Un estudio muestra que conforme la mujer hispana se incorpora a la cultura de los Estados Unidos, las probabilidades de que fume son mayores.
- Los anuncios sobre el cigarrillo que hacen que el fumar parezca atractivo muchas veces están dirigidos directamente a los jóvenes hispanos. Esto aumenta la probabilidad que más jóvenes hispanos empiecen a fumar.

¿Por qué debe dejar de fumar?

- Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos tanto en las mujeres y hombres de todas las

white women, although Puerto Rican women smoke more than those in other Hispanic subgroups.

- A study found that as Hispanic women become more a part of American culture, they are more likely to smoke.
- Tobacco advertising that makes smoking look appealing is often aimed directly at Hispanic youth. This increases the chances that more youth will begin to smoke.

Why Quit?

- Quitting smoking makes a difference right away—you can taste and smell food better. Your breath smells better. Your cough goes away. This happens for men and women of all ages, even those who are older. It happens for healthy people as well as those who already have a disease caused by smoking.
- Quitting smoking cuts the risk of lung cancer, many other cancers, heart disease, stroke, other lung diseases, and other respiratory illnesses.

edades, como en los de edad avanzada. Usted podrá saborear mejor la comida. Su aliento mejorará y la tos desaparecerá. Estos beneficios los reciben las personas sanas al igual que las que sufren de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar.

- Dejar de fumar disminuye el riesgo de desarrollar cáncer del pulmón, otros tipos de cáncer, enfermedades del corazón, embolia cerebral, enfermedades de pulmón, y otras enfermedades respiratorias.
- Los exfumadores son más saludables que los fumadores, se enferman con menos frecuencia, se quejan menos de la salud, y padecen menos de bronquitis y de pulmonía.
- Después de 15 años de haber dejado de fumar, el riesgo de morir para el exfumador baja casi al mismo nivel de las personas que nunca han fumado.
- Dejar de fumar le ahorrará dinero. Como promedio, un fumador podrá ahorrar \$1,000 dólares al año.

- Ex-smokers have better health than current smokers: fewer days of illness, fewer health complaints, and less bronchitis and pneumonia.
- After 15 years off cigarettes, the risk of death for ex-smokers nearly drops to the level of persons who have never smoked.
- Quitting saves money. The average smoker can expect to save \$1,000 dollars per year.

Questions on quitting?
Call the National Cancer Institute's toll-free Cancer Information Service at 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER).

Quitting Tips

Getting Ready to Quit . . .

- Notice when and why you smoke. Try to find the things in your daily life that make you want to smoke (such as during your morning cup of coffee or after a meal).
- Change your smoking routines: Keep your cigarettes in a different place. Smoke with your

Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar llame gratuitamente al Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER).

Recomendaciones para dejar de fumar

Prepárese para dejar de fumar...

- Piense en las razones por las cuales fuma; también piense con cuán frecuencia lo hace. Trate de identificar las actividades diarias que lo(a) hacen desear un cigarrillo (por ejemplo, la primera taza de café del día o después de comer).
- Cambie su rutina de fumar cigarrillos: Guarde sus cigarrillos en un lugar diferente. Cuando fume, use la mano contraria. No haga nada cuando esté fumando. Piense en su estado de ánimo cuando esté fumando.
- Fume en ciertos lugares solamente, como en el patio o en el parque.
- Cuando desee un cigarrillo, espere un minuto. Trate de pensar en algo que

other hand. Don't do anything else when smoking. Think about how you feel when you smoke.

- Smoke only in certain places, such as outdoors.
- When you want a cigarette, wait 1 minute. Try to think of something to do instead of smoking (chew gum, drink a glass of water).
- Buy one pack of cigarettes at a time. Switch to a brand of cigarettes you don't like.
- Set a date for quitting. If possible, have a friend quit smoking with you.

On the Day You Quit . . .

- Change your morning routine. When you eat breakfast, don't sit in the same place at the kitchen table. Stay busy.
- Get rid of all your cigarettes. Wet them down so you will not be able to get them out of the garbage. Put away your ashtrays.
- When you get the urge to smoke, do something else instead.

hacer en vez de fumar (mastique chicle, beba un vaso de agua).

- Compre sólo una cajetilla de cigarrillos a la vez. Cambie a una marca de cigarrillos que no le guste.
- Seleccione una fecha para dejar de fumar. Si es posible, trate de dejar de fumar al mismo tiempo que un amigo o una amiga.

En el día que deje de fumar...

- Cambie sus actividades de la mañana. Cuando desayune, no use la misma silla al sentarse a la mesa. Manténgase ocupado(a).
- Tire sus cigarrillos. Mójelos antes de tirarlos a la basura para que no los pueda volver a sacar. Guarde sus ceniceros.
- Cuando sienta deseos de fumar, trate de hacer otras cosas.
- Sustituya los cigarrillos por chicle, caramelos, o un palillo de dientes.
- Al final del día, dése un premio por no haber fumado. Vea una buena

- Carry other things to put in your mouth, such as gum, hard candy, or a toothpick.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking. See a movie or enjoy your favorite meal.

Staying Quit . . .

- Don't worry if you are sleepier or more short-tempered than usual; that will pass.
- Try to exercise more (take walks or ride a bike).
- Consider the positive things about quitting, such as how much you like yourself as a non-smoker, health benefits for you and your family, and the example you set for others around you. A positive attitude will help you through the tough times.
- When you feel tense, try to keep busy, think about ways to solve the problem, tell yourself that smoking won't make it any better, and go do something else.
- Eat regular meals. Feeling hungry is sometimes mistaken for the desire to smoke.

película o disfrute de su comida favorita.

Siga sin fumar...

- No se preocupe si se siente soñoliento(a) o de mal humor; esto se le pasará.
- Trate de hacer más ejercicios (vaya de paseo, monte bicicleta).
- Piense en los beneficios de haber dejado de fumar: Su imagen personal, una mejor salud para usted y su familia, y el buen ejemplo que da a otros. Una actitud positiva le será muy útil durante los momentos difíciles.
- Durante los momentos difíciles, trate de mantenerse ocupado(a), piense en formas de solucionar el problema, dígase a usted mismo(a) que el fumar no va a mejorar la situación o haga cualquier otra cosa.
- Coma con regularidad para evitar el hambre. El sentir hambre a veces se puede confundir con el deseo de fumar.
- Tenga una alcancía para guardar el dinero con el que antes compraba cigarrillos.

- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.

- Let others know that you have quit smoking—most people will support you. Many of your smoking friends may want to know how you quit. It's good to talk to others about your quitting.
- If you slip and smoke, don't be discouraged. Many former smokers tried to stop several times before they succeeded. Quit again.

If you need more help, see your doctor. He or she may prescribe nicotine gum or a nicotine patch to help you break your addiction to cigarettes. Or call the National Cancer Institute's toll-free Cancer Information Service at 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) for information.

- Dígale a otras personas que ha dejado de fumar—la mayoría le dará apoyo. Muchos de sus amigos que aún fuman van a tratar de averiguar cómo usted logró dejar de fumar. Es bueno para usted hablar sobre esta experiencia.
- Si vuelve a fumar, no se sienta derrotado(a). Muchas personas que han dejado de fumar lo intentaron varias veces antes de lograr el éxito. Deje de fumar de nuevo.

Si necesita más ayuda, consulte a su médico. El o ella le recetará una goma de mascar con nicotina o un parche de nicotina para ayudarle a romper su adicción a los cigarrillos. O llame gratuitamente al Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER).

Resource ID: 5304

Datos Sobre El Habito de Dumar y Recomendaciones Para
Dejar de Fumar/Smoking: Facts and Quitting Tips for
Hispanics

NATIONAL
CANCER
INSTITUTE