

Quince años después de haber dejado de fumar, el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria es similar al de las personas que nunca han fumado y el riesgo de muerte vuelve prácticamente al mismo nivel que las personas que nunca han fumado.

Para más información por teléfono, llame al:

Línea nacional gratuita para dejar de fumar:
1-800-QUIT-NOW

Asociación Americana Contra el Cáncer:
1-800-ACS-2345

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1-800-CDC-1311

Servicio de Información sobre el Cáncer de las Mujeres Ejecutivas de Cosméticos
1-800-4-CANCER

Línea de Información de la Asociación Americana del Corazón
1-800-AHA-USA1

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Teléfono: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Para más información sobre el tabaquismo en internet, visite:

El Gobierno de los Estados Unidos
www.smokefree.gov

Instituto Nacional del Cáncer
www.cancer.gov

Asociación Americana del Pulmón
www.lungusa.org

Asociación Americana Contra el Cáncer
www.cancer.org

Asociación Americana del Corazón
www.americanheart.org

• • •

La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

El Instituto Nacional del Cáncer

Asociación Americana del Pulmón

Asociación Americana Contra el Cáncer

Asociación Americana del Corazón

Campaña por Niños Libres del Tabaquismo

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



**Viva más tiempo: Deje de fumar ahora
(Live Longer: Stop Smoking Now)
(Spanish)**



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

EFFECTOS NEGATIVOS DE FUMAR PARA LA SALUD

Fumar causa cáncer de pulmón. El humo del cigarrillo contiene más de 4,800 químicos, 69 de los cuales son conocidos por causar cáncer. Además, fumar afecta casi a todos los órganos humanos y sistemas del cuerpo. La Organización Mundial de la Salud estima que alguien muere por tabaquismo cada 6.5 segundos.

El Cirujano General de los Estados Unidos informa que fumar puede provocar todos los siguientes problemas de salud:

- Aneurisma aórtico abdominal
- Leucemia mieloide aguda
- Cataratas
- Cáncer cervical
- Cáncer de riñón
- Cáncer pancreático
- Neumonía
- Periodontitis (enfermedad de las encías)
- Cáncer de estómago
- Cáncer de vejiga
- Cáncer esofágico
- Cáncer de laringe
- Cáncer de pulmón
- Cáncer oral
- Cánceres de garganta
- Enfermedades de pulmón crónicas
- Enfermedades cardíacas coronarias del corazón y cardiovasculares
- Efectos reproductivos como ser disminución de la fertilidad
- Síndrome de muerte súbita infantil

COSTO DE FUMAR

En 2006, el costo promedio de un paquete de cigarrillos en toda la nación era de \$4.35. A ese costo, una persona que fumaba un paquete por día gastaría prácticamente \$1,600 cada

año en cigarrillos. Una persona que fumó un paquete por día durante 20 años habría gastado \$32,000 en cigarrillos.

Cada año, fumar le cuesta a los Estados Unidos \$167 mil millones en costos de atención médica.

TABAQUISMO MATERNAL

Los estudios han demostrado que fumar dificulta que la mujer quede embarazada. Las mujeres que fuman antes del embarazo son más propensas a sufrir complicaciones durante el embarazo que las mujeres que no fuman. Los hijos de madres que fuman durante el embarazo son más susceptibles a nacer con bajo peso (la primera causa de muerte de bebés en los Estados Unidos), al mortinato y a la muerte infantil.

HUMO DE SEGUNDA MANO

El humo de segunda mano, en ocasiones llamado humo pasivo, es el humo exhalado desde los pulmones de los fumadores y el humo que proviene de la colilla encendida de un cigarrillo, cigarro o pipa. El humo de segunda mano es peligroso. Cada año el humo de segunda mano causa 3,000 muertes por cáncer de pulmón y otras 35,000 muertes por otras enfermedades en los Estados Unidos. El humo de segunda mano causa irritación en los ojos, nariz y pulmones y puede producir tos.

El humo de segunda mano es especialmente peligroso para los niños. Los niños expuestos al humo de segunda mano:

- tiene más infecciones de oídos,
- son más propensos a sufrir de bronquitis, neumonía y otras enfermedades de pulmón y
- son más propensos a desarrollar asma, a tener más ataques de asma, a tener asma

más severa y a tener ataques de asma más frecuentes.

LOS BENEFICIOS DE DEJARLO

Dentro de veinte minutos de haber fumado su último cigarrillo, el cuerpo del fumador comienza una serie de cambios.

Veinticuatro horas después de dejar de fumar:

- La posibilidad de un ataque cardíaco disminuye

Entre dos semanas y tres meses después de dejar de fumar:

- Mejora la circulación
- Caminar se torna más sencillo
- Aumenta la función pulmonar

Entre uno y nueve meses después de dejar de fumar:

- La tos, congestión de los senos nasales, fatiga y falta de aliento disminuyen

Un año después de dejar de fumar:

- El riesgo de enfermedad cardíaca coronaria disminuye a la mitad que en un fumador.

BENEFICIOS A LARGO PLAZO POR DEJAR DE FUMAR

Dentro de cinco a quince años de haber dejado de fumar, el riesgo de ataque cerebral disminuye como en las personas que nunca han fumado.

Diez años después de haber dejado de fumar, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye sólo a la mitad que en quienes continúan fumando; el riesgo de cáncer bucal, de garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas disminuye y el riesgo de úlceras disminuye.