

# ¿QUIERE DEJAR DE FUMAR?



El cigarrillo es un producto del tabaco. Contiene nicotina y una mezcla de 7,000 químicos de los cuales, al menos 250 son dañinos y 70 pueden causar cáncer. Estos químicos son perjudiciales tanto para los fumadores como para los que están a su alrededor.

## TIPOS DE CÁNCER ASOCIADOS AL USO DEL CIGARRILLO:

- Pulmón y bronquios
- Laringe
- Boca
- Esófago
- Garganta
- Tráquea
- Riñón
- Vejiga
- Páncreas
- Estómago
- Cuello uterino
- Leucemia

## RIESGOS A LA SALUD:

- **Daños al sistema circulatorio:** colesterol alto, presión arterial, ataques cardiacos
- **Enfermedades respiratorias:** asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD), enfisema
- **Problemas de salud oral:** periodontitis, dientes amarillos, mal olor
- **Problemas en la piel:** manchas, arrugas, úlceras
- **Condiciones crónicas:** diabetes, hipertensión
- **Problemas de la vista:** cataratas, ceguera
- **Afecta el sistema inmunitario**
- **Efectos en el sistema reproductor del hombre y la mujer**

## RIESGOS A LA SALUD DEL FUMADOR PASIVO

ADULTOS	NIÑOS
Problemas respiratorios	Problemas del desarrollo y aprendizaje
Cánceres asociados al uso del cigarrillo	Problemas respiratorios
Enfermedades cardiovasculares	Alergias
Accidentes cerebrovasculares	Asma
Efectos en el sistema reproductor del hombre y la mujer	Bronquitis

## HUMO DE SEGUNDA MANO:

Es la combinación del humo proveniente del cigarrillo encendido y del humo exhalado por los fumadores. Cuando usted está cerca de una persona que está fumando, usted inhala las mismas sustancias químicas peligrosas.

## HUMO DE TERCERA MANO:

El humo de tercera mano se pega a la ropa, pelo, piel, alfombras, juguetes, los asientos de los carros y muchas otras superficies. Este tipo de humo puede permanecer en las superficies sin limpiar durante días, semanas o meses. No hay que fumar o estar cerca de un fumador, para verse perjudicado por este tipo de humo.

## ¿DÓNDE PUEDO BUSCAR AYUDA?

- Hable con su médico primario
- Línea de Cesación de Fumar del Departamento de Salud,

**¡Déjalo Ya! 1-877-335-2567**

## BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR:

- Disminuye el ritmo cardiaco y la presión arterial
- Disminuye la concentración de monóxido de carbono en la sangre
- Mejora la circulación
- Mejora la función pulmonar
- Mejora el gusto y el olfato
- Disminuye el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, ataque cerebral y de otras enfermedades crónicas
- Menos riesgo de disfunción eréctil
- Dientes, encías y piel más sanos
- Menos probabilidad de coágulos de sangre en las piernas que pueden viajar a los pulmones
- Si usted o algún familiar padece de asma, disminuye los episodios
- Retrasa la aparición de arrugas



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** **1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY** (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

[www.MenonitaVital.com](http://www.MenonitaVital.com)



**PLAN DE SALUD  
MENONITA**

PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

### Referencias:

- <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/cigarrillos-y-otros-productos-con-tabaco>
- <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/cigarrillo>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002032.htm>
- <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-dejar-de-fumar>