

Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar



QuitlineNC



1-855-Déjelo-Ya
(1-855-335-3569)



www.QuitlineNC.com

- Ayuda gratuita para dejar de fumar para fumadores y otros consumidores de tabaco
- Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Parches de nicotina gratuitos para algunos casos (titulares de Medicare, Medicaid o sin seguro médico)
- Las mujeres embarazadas reciben asistencia adicional
- Ayuda disponible en 170 idiomas
- Visite www.quitlinenc.com

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública <https://publichealth.nc.gov> NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
3/2021



Otros tipos de tabaco

“Sin humo” no es sinónimo de “inocuo”.

El tabaco de mascar o rapé contiene 28 sustancias químicas que pueden causar cáncer.

El tabaco de mascar puede causar la caída de los dientes y enfermedad periodontal.



Los cigarrillos suponen los mismos riesgos para la salud que los cigarrillos.

Los cigarrillos electrónicos (e-cigs o vapores) no son inocuos. Causan adicción y se ha demostrado que contienen sustancias químicas tóxicas.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) no ha aprobado los cigarrillos electrónicos y estos no constituyen una vía recomendada para dejar de fumar. Intente dejar de fumar con parches o gomas de mascar de nicotina.



Familias sin tabaco



- **Ningún producto de tabaco es seguro**
- **Sea un modelo positivo a seguir para sus hijos**
- **Proteja la salud de su familia**



El hábito de fumar le hace daño a usted y a su familia

- El humo de tabaco contiene 7,000 sustancias químicas, 69 de las cuales producen cáncer. El hábito de fumar causa 14 tipos diferentes de cáncer.
- El humo daña todos los órganos del cuerpo y perjudica el sistema inmunológico.
- La nicotina de todos los productos del tabaco es ALTAMENTE adictiva.
- Las personas que no fuman viven entre 8 y 10 años más que los fumadores.

¡El costo agregado del hábito de fumar!

Si fuma...	Gasta.....
1 caja al día...	\$1,825 al año
2 cajas al día...	\$3,650 al año
Basado en un costo de \$5 por caja de cigarrillos	



Humo de segunda mano

El humo de segunda mano es aquel que proviene de los cigarrillos, pipas o puros que fuman otras personas.



Los niños que se encuentran en un entorno con humo pueden experimentar:

- Síndrome de muerte súbita infantil (SMSI)
- Problemas en los pulmones
- Infecciones en los oídos
- Asma
- Problemas de aprendizaje

Los adultos que respiran humo de segunda mano pueden sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Respirar humo de segunda mano durante el embarazo puede causar el nacimiento prematuro del bebé y un bajo peso al nacer.

¡El humo de segunda mano puede hacer daño a sus mascotas!

Humo de tercera mano

Se le llama humo de tercera mano a las sustancias químicas, provenientes del humo, que se depositan en la ropa, los muebles, las alfombras y el automóvil.

El humo de tercera mano permanece durante un largo tiempo después de apagar el cigarrillo.

Cómo proteger a su familia contra el humo de segunda y tercera mano

- No permita que se fume dentro de su vivienda o su automóvil.
- No permita que se fume cerca de usted, de sus hijos o de sus mascotas.
- Pida a las personas que cuidan a sus hijos o sus mascotas que sigan estas reglas y explíqueles por qué es importante.



Vivienda en la cual los miembros de la familia solían fumar. Se muestra la pared después de retirar los cuadros. La nicotina y las sustancias químicas del humo permanecen en la pared.

No existe un nivel seguro de humo de segunda mano