



¿Sabía Usted?

Fumar cigarrillos es la principal causa de muertes que se puede prevenir en los Estados Unidos. En los EE UU, fumar cigarrillos causa:

- 480,000 muertes por año - esto es 1 de cada 5 muertes
- 90% de todas las muertes por cáncer al pulmón
- 80% de todas las muertes por enfermedades crónicas pulmonares (COPD)

Qué puede esperar al reducir la cantidad que fuma o deja de fumar cigarrillos:

- Cambiar toma tiempo.
- Puede tener síntomas de abstinencia.
- Necesitará apoyos.

Usted no debe hacer esto solo:

- Su médico o especialista de salud le puede ayudar a hacer un plan.
- Comuníquese con su médico si tiene preocupaciones médicas.

¿Cómo puedo obtener más información?

Visite este sitio por Internet:

www.drugabuse.gov

Algo Para Considerar:

Recursos en la Comunidad:

Especialista del comportamiento:

Nombre _____

Contacto _____

Nombre _____

Contacto _____

Sitios útiles por Internet / Literatura:

Damos las Gracias al Centro de Recursos para Prevención de Indiana por compartir su folleto original con nosotros. Esta publicación fue posible por la Concesión T123455 de los Servicios Administrativos para Abuso de Substancias y Salud Mental de los Estados Unidos, Centro para Tratamiento de Abuso de Substancias de la División de Alcoholismo y Abuso de Substancias del Departamento de Servicios Humanos de Illinois.



Los programas, actividades y oportunidades de empleo en el Departamento de Servicios Humanos de Illinois están disponibles y son accesibles a cualquier individuo o grupo sin considerar la edad, sexo, raza, orientación sexual, discapacidad, origen étnico o religión. El departamento es un empleador que ofrece igualdad de oportunidad de empleo y practica acción afirmativa y tiene programas de acomodaciones razonables.

DHS 4556S (N-08-15) SBIRT Cigarettes
Printed by the Authority of the State of Illinois.
PO #15-2112 500 copies



Preguntamos a Todos

Sobre los Cigarrillos



La Iniciativa Illinois SBIRT
Evaluación, Corta Intervención,
y Remisiones para Tratamiento



¿Qué Contiene un Cigarrillo?

La droga activa en los cigarrillos de tabaco es la nicotina. La nicotina es altamente adictiva. Los cigarrillos también contienen 43 componentes conocidos que causan cáncer y otras 400 toxinas incluyendo alquitrán o brea, monóxido de carbono, formaldehído, amoníaco, cianuro de hidrógeno, arsénico y DDT.



El fumar cigarrillos causa más muertes cada año que cualquiera de estas combinaciones:

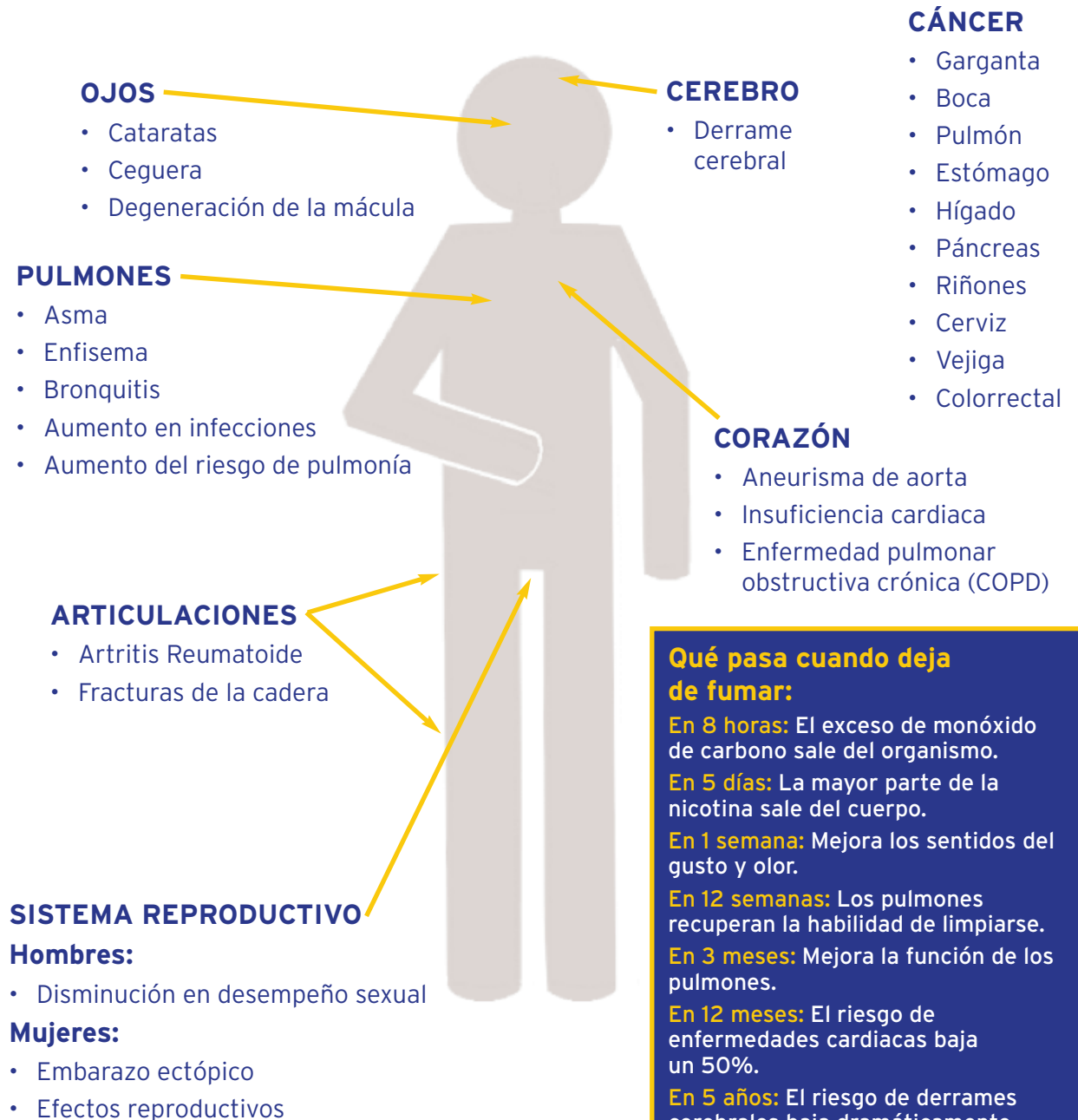
- VIH o SIDA
- Accidentes de vehículos motorizados
- Uso ilegal de drogas
- Incidentes relacionados a armas de fuego
- Uso de Alcohol

Se calcula que fumar incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades graves:

Enfermedad cardiaca coronaria	2 a 4 veces
Derrame cerebral	2 a 4 veces
Cáncer de pulmón (hombres)	25 veces
Cáncer de pulmón (mujeres)	25.7 veces

El fumar causa deterioro general de la salud, tal como enfermedades auto declaradas, ausentismo en el trabajo y aumento en la utilización y costo de atención médica.

Efectos de Fumar



Qué pasa cuando deja de fumar:

En 8 horas: El exceso de monóxido de carbono sale del organismo.

En 5 días: La mayor parte de la nicotina sale del cuerpo.

En 1 semana: Mejora los sentidos del gusto y olor.

En 12 semanas: Los pulmones recuperan la habilidad de limpiarse.

En 3 meses: Mejora la función de los pulmones.

En 12 meses: El riesgo de enfermedades cardiacas baja un 50%.

En 5 años: El riesgo de derrames cerebrales baja dramáticamente.