



# Listo Para Dejar De Fumar!

## ¿LISTO PARA DEJAR DE FUMAR?

*¿Sabia usted que?*



- Al rededor de 430,000 americanos mueren cada año debido a enfermedades relacionadas con el uso del tabaco
- En Kansas 3,900 personas mueren cada año por enfermedades relacionadas con el uso del tabaco.
- En Kansas 54,000 jóvenes menores de 18 años morirán prematuramente por el uso del tabaco.
- El estado utiliza \$196 millones anuales en pagos directos a “Medicaid” por el uso del tabaco (2004)

- Escoja el día que va a dejar de fumar.
- Háblele a su familia, amistades y colegas acerca del día que dejará de fumar.
- Anticipe y planifique para enfrentar los desafíos que sufrirá al dejar de fumar.
- Háblele a su doctor acerca de medicamentos disponibles para ayudarlo a dejar de fumar.

## PASOS PARA DEJAR DE FUMAR



- Piense por que desea dejar de fumar.
- Observe cuando y donde fuma.
- Haga una lista de las cosas que lo incitan a fumar.

## DONDE PUEDE CONSEGUIR APOYO



La línea telefónica gratis “Kansas tobacco Quitline” lo conecta a un consejero. Estos especialistas lo ayudarán a planificar un método para dejar de fumar de acuerdo a sus necesidades. Conveniencia y privacidad son los fundamentos de “Kansas Tobacco Quitline”.

**Se habla Español.**

Kansas Tobacco Use Prevention Program  
Kansas Department of Health and Environment

**TOLL-FREE QUITLINE 1-866-KAN-STOP**  
(1-866-526-7867)

## DEJANDO DE FUMAR

### ¿Pensando en dejar de fumar?



El Departamento de Salud del Condado de Reno ofrece clases para dejar de fumar.

#### Primera Sesión – Enero 2007

9 de Enero al 30 de Enero

#### Segunda Sesión – Mayo 2007

8 de Mayo al 29 de Mayo

#### Tercera Sesión – Septiembre 2007

4 de Septiembre al 25 de Septiembre

Cada sesión está compuesta de 7 clases de 5:30 p.m. a 7:00 p.m. Las reuniones serán los Martes y Jueves por 4 semanas.

Para más información favor de llamar a José Cintron, Educador de Salud del Condado de Reno al 620-694-2900 ext. 269 o [joselin.cintron@renogov.org](mailto:joselin.cintron@renogov.org)

## COMO DEJAR DE FUMAR BENIFICIRA A SU FAMILIA



### ¿SABIA USTED?

- Ninguna cantidad de humo de segunda mano es recomendable. Inclusive poca cantidad puede ser peligrosa.<sup>1</sup>
- También es una de las causas del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS). Es más probable que los niños tengan problemas con los pulmones, infecciones de oído y asma severa por estar expuestos al humo.<sup>1</sup>
- También causa enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.<sup>1</sup>
- Tiene más tiempo para compartir con su familia, ya que no tendrá que alejarse de su familia para fumar.

1. The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke (Secondhand smoke)  
A Report of the Surgeon General

## Quando deja de fumar

### A los 20 Minutos

- La presión arterial baja a su nivel normal
- La temperatura de las manos y los pies recuperan su temperatura normal

### A las 24 Horas

- Disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardíaco.

### De 1 a 9 Meses

- Disminuye la tos, la congestión nasal y la falta de aliento.

### A 1 año

- El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares es 50% menor.

### A los 5 años

- Después de 5 a 15 años el riesgo de apoplejía es igual al de la persona que no fuma.

### A los 10 años

- Su riesgo de cáncer del pulmón es 50% menor que la de un fumador.
- El riesgo de cáncer de la boca, garganta, esófago, vejiga, riñones y páncreas disminuye.