

**AMA ♥ TU VIDA**  
 Latino Health Initiative, Montgomery County, MD

# El uso del tabaco y la salud de su familia



A pesar de la gran cantidad de información que la comunidad científica de los Estados Unidos ha producido para demostrar el daño que causa el uso de los productos derivados del tabaco y a pesar de los grandes esfuerzos que se hacen cada año para contrarrestar los efectos de la propaganda de las compañías tabacaleras; hoy en día millones de personas en los Estados Unidos continúan fumando.

El uso de tabaco es un serio problema de salud pública que trae graves consecuencias para nuestras familias, incluyendo muertes prematuras y enfermedades debilitantes. Prevenir el uso de los productos

derivados del tabaco sigue siendo un reto ya que este es un problema muy complejo que afecta a todas las poblaciones en los Estados Unidos sin importar su edad, grupo étnico o género.

En los últimos años se ha avanzado en la lucha contra el uso del tabaco en todos los aspectos; pero aún quedan muchos esfuerzos por hacer. Entre éstos está desarrollar programas específicos de prevención para las comunidades latinas.

Este boletín contiene información básica sobre el tabaco dirigida a los padres latinos del Condado de Montgomery.

## EN ESTA EDICIÓN:

- 2 **Cómo afecta el tabaco a nuestras familias**
- 4 **El tabaco y el embarazo**
- 5 **Cómo proteger a sus hijos del cigarillo**
- 6 **Información para padres que fuman**
- 8 **Dónde buscar ayuda**
- 8 **Mensajes claves para promover conductas de vida saludables**



# Los efectos del tabaco en nuestras familias



## Según estudios recientes:

- En los Estados Unidos, el 16% de los adultos latinos fuman.
- El cáncer del pulmón es la causa principal de muertes por cáncer entre los latinos en los Estados Unidos.
- Casi 11% de los estudiantes latinos en los grados 6 al 8 usan algún producto de tabaco—cigarillo, puro o el “tabaco sin humo”.
- Casi 25% de los estudiantes latinos en los grados 9 al 12 fuman.
- En Maryland, los servicios de salud relacionados con el hábito de fumar cuestan cerca de \$2 billones por año y este costo sigue aumentando.
- De cada 10 adultos que fuman, 7 quieren dejar de fumar para siempre.

## Fumar NO solo afecta la salud del fumador, sino también la de quienes lo rodean

Fumar, mascar o estar en contacto con el humo de cigarrillo de otra persona puede traer graves consecuencias para la salud. Algunos de estos problemas incluyen:

- Cáncer del pulmón
- Cáncer del cuello del útero
- Enfermedades del corazón y derrames cerebrales
- Asma y enfisema
- Infertilidad y abortos



## Sabía usted que . . .

**El humo del cigarrillo contiene más de 4,000 venenos tales como la nicotina, el cianuro, el plomo, el monóxido de carbono y el alquitrán**

*Los fumadores  
jóvenes tienden  
a subestimar  
muchísimo el  
poder adictivo de  
la nicotina...*



### **Fumar crea un vicio en la persona**

La nicotina es la sustancia del cigarrillo que causa el vicio. Muchas personas no se dan cuenta que tienen un vicio por el cigarrillo hasta después de haber fumado por mucho tiempo. En particular, los jóvenes que fuman piensan que pueden dejar de fumar en cualquier momento. Los fumadores jóvenes tienden a subestimar muchísimo el poder adictivo de la nicotina y no creen o no saben que se pueden “enviciar” poco a poco sin darse cuenta. La mayoría de las personas que comienzan a fumar no creen

que van a seguir fumando a través de los años. Sin embargo, muchos terminan dependiendo del cigarrillo, afectando su salud y gastando dinero para mantener el vicio.

### **Fumar puede ser el primer paso hacia otras drogas**

Estudios demuestran que los adolescentes que fuman son más susceptibles a usar otras sustancias como el alcohol y la marihuana, porque ellos aprenden muy pronto cómo conseguir cigarrillos y también como esconderlos de sus padres.



**A pesar de que . . .**

**La venta de tabaco a menores de 18 años esta prohibida; para los jóvenes es muy fácil conseguir cigarrillos usando identificaciones falsas, pidiendo a personas mayores que se los compren, o tomando los cigarrillos de los adultos.**



## La historia de Rosita

“Cuando quedé embarazada de mi primer hijo, el doctor me dijo que era importante que dejara de fumar. No dejé el cigarrillo porque me era muy difícil y además mi esposo fumaba. Me moría de ganas de fumar cuando lo veía fumando a él. Tristemente mi embarazo no fue el mejor; me cansaba todo el tiempo y mi bebé nació antes de tiempo. Era muy pequeñito y tuve que dejarlo unos meses en el hospital porque necesitaba mucha ayuda médica. Hoy mi niño tiene dos años y sufre de asma. Después de todos estos problemas mi esposo y yo decidimos dejar de fumar. ¡Hoy estamos esperando nuestro segundo hijo libres del tabaco!”



## ¡Un vicio muy caro!

**¿Sabe cuanto dinero gasta al año una persona que fuma un paquete de cigarrillos a la semana? Saque la cuenta:**

Un paquete de cigarrillos cuesta aproximadamente \$5.40. Si una persona fuma un paquete a la semana, la persona gasta:

**en 1 año. . . . . \$282**  
**en 3 años. . . . . \$846**  
**en 5 años. . . . . \$1,410**

## Fumar durante el embarazo puede traer serios problemas para el bebé



Algunos de los problemas de salud pueden incluir:

- Bajo peso al nacer
- Defectos en el labio y en el paladar
- Mayor frecuencia de resfriados, infecciones del oído, alergias y bronquitis
- Problemas de aprendizaje
- Muerte súbita infantil.

## *La nicotina es una sustancia adictiva*

# Proteja a sus hijos del cigarrillo



Ningún padre quiere que su hijo fume, ni siquiera los padres que fuman. Aunque no lo crea, los padres tienen MUCHA influencia en el comportamiento de sus hijos. Estas son algunas ideas sobre cómo los padres pueden ayudar a que sus hijos no fumen:

- Sea muy claro que en la familia fumar NO es aceptable para los hijos. Sus hijos deben entender que como padre usted NO aprueba el uso del cigarrillo.
- Pida a sus familiares y amigos que no fumen en su casa.

Coloque en la sala y otras habitaciones de su casa anuncios de no fumar y evite que haya ceniceros y cigarrillos disponibles en la casa.

- Evite dejar a sus hijos al cuidado de personas que fuman.
- Hable constantemente en familia sobre los daños que causa fumar. Converse con sus hijos desde pequeños y sígalo haciendo a medida que van creciendo. No espere que fumen para hablarles sobre el tabaco. Recuerde que a los niños se les puede hablar en

forma especial de acuerdo a su edad.

- Supervise a sus hijos muy cercanamente. Establezca reglas en la casa, y HÁGALAS cumplir. Es importante que sus hijos sepan que si no siguen las reglas, esto va a traer consecuencias.
- Conozca a los amigos de sus hijos. Trate de que sus hijos salgan con amigos que no fumen, pero si tienen amigos que fuman, converse con ellos sobre cómo esos amigos pueden influenciarlos para que fumen. Practique con sus hijos formas de rechazar y decir NO cuando le ofrezcan tabaco.
- Fije con sus hijos metas concretas relacionadas con la educación. Anime y ayude a sus hijos con los deberes escolares y fijen metas para hacer una carrera profesional. Muchos estudios han demostrado que los latinos con menos educación son los que más tienden a fumar.
- Mantenga una relación cercana con sus hijos. Sea cariñoso y converse mucho. Aprenda a escuchar las inquietudes, deseos y temores que ellos tengan. No los ridiculice y hágales sentir que usted está para apoyarlos y ayudarlos a tomar decisiones que los beneficien.



## Información para los padres que fuman

Recuerde que los padres que fuman perjudican y afectan la salud de su familia y de todos los que le rodean, además de dañar su propia salud. Dejar de fumar puede traer grandes beneficios para todos. Por ejemplo:

- Tendrá hijos más saludables.
- Dará un buen ejemplo a sus hijos.
- Ayudará a proteger a su familia de enfermedades como el cáncer y el asma.
- Vivirá más años para compartir con sus hijos y familiares.
- Tendrá una mejor apariencia.
- Ahorrará dinero para usted y su familia.

### *Hay muchas maneras que usted puede usar para dejar de fumar, entre ellas:*

1. Disminuya el número de cigarrillos que fuma cada día hasta la fecha que usted escoja para dejar de fumar definitivamente.
2. Usando su fuerza de voluntad deje de fumar por completo, de una vez y para toda la vida.
3. Busque ayuda. Si es necesario visite un profesional de salud.

Si falla en el intento, no se desanime si no puede dejar de fumar por su cuenta. Pida ayuda a sus familiares y amigos. Hay muchas organizaciones

que ofrecen materiales escritos, auto guías, programas y consejería para ayudar a los fumadores. Quizás necesita usar parches de nicotina o goma de mascar especial para disminuir sus deseos de fumar. Al final de esta publicación encontrará una lista de recursos disponibles para ayudarlo a dejar de fumar.

Dejar de fumar lleva tiempo y esfuerzo... tómelo día a día o minuto a minuto. La mitad de los adultos que han sido fumadores han dejado de fumar. ¡Usted también puede!

*“Dejar de fumar no es fácil, pero tampoco es imposible. Cada día 3,000 personas en los Estados Unidos dejan de fumar. ¡Anímese!”*

# Pruebe sus conocimientos en familia

¿Esta bien informada su familia? Marque V si cree que la frase es VERDADERA o F si cree que es FALSA. La respuestas correctas están al final.

## La Nicotina...

1	sólo hace daño si se fuma por lo menos un paquete de cigarrillos diarios	V	F
2	es adictiva	V	F
3	sólo viene en algunos cigarrillos	V	F
4	aumenta el pulso, la presión arterial y el ritmo del corazón	V	F

## El humo de segunda mano o "humo pasivo"

1	es el humo de la persona que fuma un segundo paquete de cigarrillos	V	F
2	es el humo de la persona que dejó de fumar por un tiempo y vuelve a fumar	V	F
3	es el humo del cigarrillo de otra persona que está fumando	V	F
4	puede causar graves problemas de salud a quienes lo respiran	V	F



## Recuerde...

**Aunque usted no fume, cuando usted o uno de sus hijos está cerca de un fumador, los venenos del humo del cigarrillo entran al cuerpo y causan los mismos daños que al fumador.**

# Dónde buscar ayuda . . .

Coalición Contra el Tabaco del Condado de Montgomery –  
(240) 777-3491

Línea para Dejar el Tabaco de Maryland – 1(800) 784-8669

Oficina Sobre el Fumar y la Salud, Centro para el Control y la  
Prevención de Enfermedades – 1(800) 232-4636

Agencia para el Cuidado de la Salud, Política e Investigación –  
1(800) 358-9295 (Pregunte por la guía del consumidor titulada  
"Usted Puede Dejar de Fumar".) [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov)

Asociación Americana del Pulmón – 1(800) 586-4872  
[www.lungusa.org/espanol/](http://www.lungusa.org/espanol/)

National Heart Lung and Blood Institute (NHLBI) – (301) 592-8573  
[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/latino/smoke/resist\\_sp.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/latino/smoke/resist_sp.htm)

American Heart Association – 1(800) AHA-USA-1  
(Pregunte por la guía titulada "Como Puedo Dejar de Fumar")  
[www.heart.org](http://www.heart.org)

## Mensajes Claves para Promover Conductas de Vida Saludables

La campaña AMA TU VIDA busca promover el bienestar de nuestra comunidad latina. Es importante darnos cuenta que nuestro bienestar depende tanto de la salud física como de la salud mental.

Recuerde los siguientes consejos...

1. Hágase los chequeos médicos regularmente para prevenir y detectar enfermedades. ¡No espere a estar enfermo!
2. Haga actividad física a diario. Camine, suba y baje escaleras, baile y muévase constantemente.
3. Incluya en sus tres comidas y meriendas del día variedad de frutas, vegetales y granos enteros y tome agua.
4. Proteja a su familia: usen el cruce peatonal y abróchense siempre el cinturón de seguridad.
5. Si consume alcohol, hágalo con moderación. Evite el uso de cualquier tipo de drogas.
6. Siéntase orgulloso de ser latino y celebre su herencia latina.
7. No exponga a sus hijos al humo del cigarrillo. El humo del cigarrillo perjudica la salud de los fumadores y no fumadores.
8. Cepíllese los dientes y use el hilo dental después de cada comida.
9. Mantenga la unidad familiar: planee actividades divertidas con toda la familia.
10. Cuide a los niños y a las personas mayores de su hogar: vacúnelos a tiempo.
11. Sea solidario: participe en las actividades de su comunidad.
12. Sea positivo y mantenga su buen humor.

Hágase  
un  
Chequeo



Latino Health Initiative  
Montgomery County  
Department of Health & Human Services  
8630 Fenton Street, 10th Floor  
Silver Spring, MD 20910  
Phone: (240) 777-3221  
Fax: (240) 777-3501  
[www.lhiinfo.org](http://www.lhiinfo.org)

### Respuestas (página 7)

- |      |      |
|------|------|
| 1. F | 5. F |
| 2. V | 6. F |
| 3. F | 7. V |
| 4. V | 8. V |