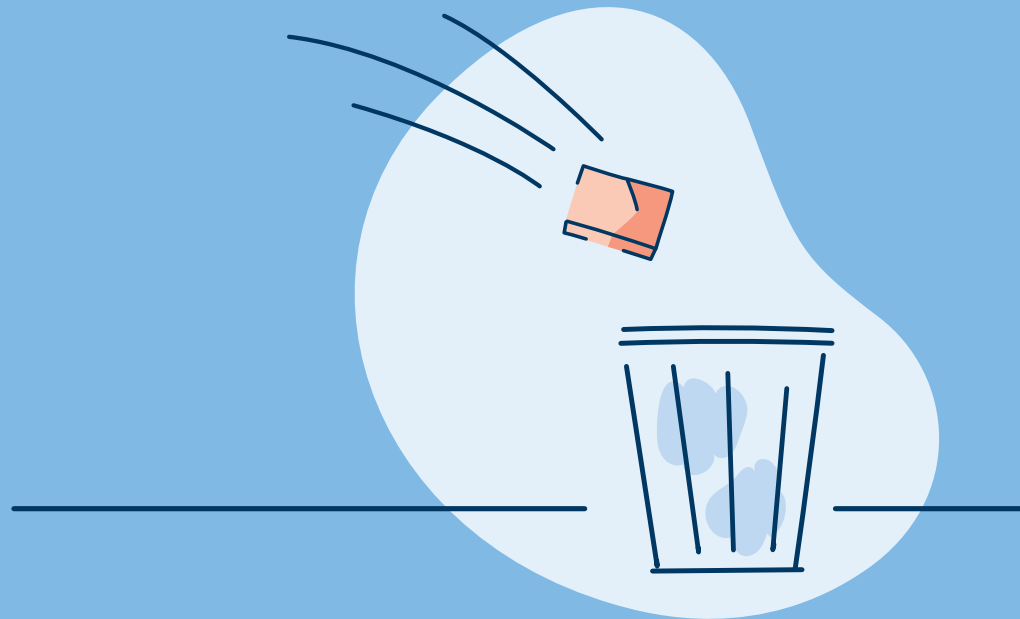


Viva libre de tabaco.

Guía completa para una vida libre de tabaco.

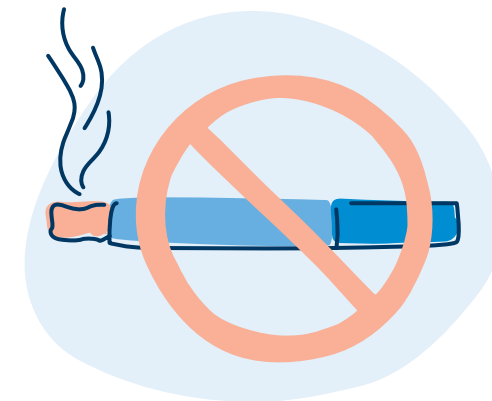




¿El mejor momento para dejar el tabaco? **Ahora.**

Sabemos que dejar el hábito puede ser difícil. Es por eso que Highmark está aquí para ayudarlo a que tenga las herramientas que necesita para dejar de fumar para siempre. Le enseñaremos sobre los riesgos del tabaco para la salud, las razones para dejar de fumar, lo que debe hacer para dejar de fumar y cómo evitar los deslices. Además, le daremos una lista de recursos a los que puede recurrir si siente que necesita un poco de ayuda adicional.

Bien, empecemos.



Primero, hablemos sobre la **nicotina**.

Es la sustancia química en el tabaco que te engancha.

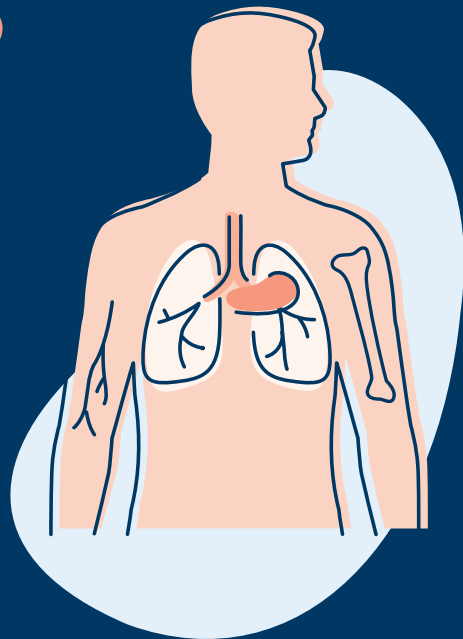
Una vez que la nicotina entra en la sangre, aumenta los niveles de una sustancia química en el cerebro que te hace sentir bien llamada dopamina. La subida desaparece rápidamente, por lo que necesitas más para obtener la misma sensación, eso es lo que lo hace tan adictivo. Incluso si fuma tan solo tres cigarrillos al día, todavía tiene más del 40% de posibilidades de quedar enganchado.

Y hay muchos más químicos en eso.

¿Nos creería si le dijéramos que hay más de 7,000 químicos en los productos de tabaco? Así es, 7,000. Estas son cosas que nunca consideraría poner en su cuerpo: **alquitrán, monóxido de carbono, cianuro y combustible para antorchas, por nombrar algunos.**



Básicamente, consumir tabaco es súper riesgoso para la salud.



El consumo de tabaco lo pone en riesgo de:

Enfermedades respiratorias

Fumar daña las vías respiratorias y los pequeños sacos de aire de los pulmones, lo que provoca enfermedades pulmonares como enfisema, bronquitis y obstrucción crónica de las vías respiratorias.

Se estima que el 90% de todas las muertes por enfermedad pulmonar obstructiva crónica son causadas por fumar.

Muchos tipos de cáncer

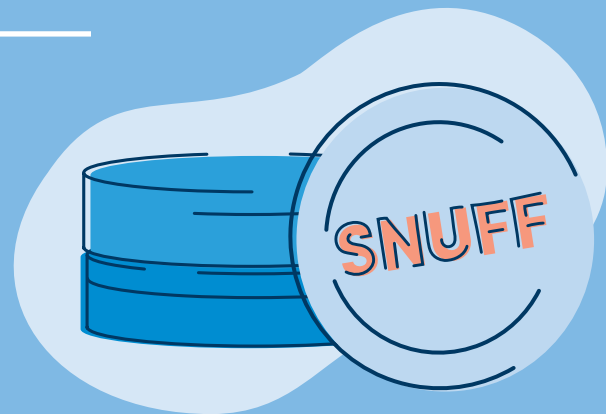
El tabaco puede dañar prácticamente todos los órganos del cuerpo. De hecho, el cáncer relacionado con el consumo de tabaco representa el 40% de todos los tipos de cáncer diagnosticados en los Estados Unidos.*

Fumar causa aproximadamente el 90% de todas las muertes por cáncer de pulmón en hombres y el 80% de todas las muertes por cáncer de pulmón en mujeres.

Para mamás primerizas o futuras: cuando consume tabaco, corre el riesgo de infertilidad, aborto espontáneo, parto prematuro y muerte fetal, y pone a su bebé en riesgo de bajo peso al nacer, defectos de nacimiento y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

* Fuente: cdc.gov

Las alternativas de tabaco “seguras” simplemente no existen.



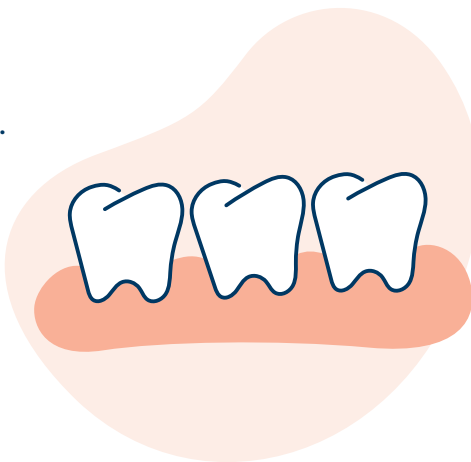
Sí, el tabaco sin humo sigue siendo tabaco.

De hecho, contiene más nicotina que los cigarrillos y muchas de las mismas sustancias químicas cancerígenas como amoníaco, butano, cianuro y arsénico.

De qué manera afecta a su salud:

El tabaco sin humo puede causar cáncer de páncreas y puede ser un factor en el desarrollo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Además, puede arruinar tus dientes en más de un sentido. Puede causar:

- Caries en raíces dentales expuestas.
- Que las encías se separen de los dientes en el lugar donde se sujeta el tabaco.
- Que las encías no vuelvan a crecer.
- Manchas blancas coriáceas y llagas rojas en la boca que pueden convertirse en cáncer.



Vapeo sigue siendo tabaco.

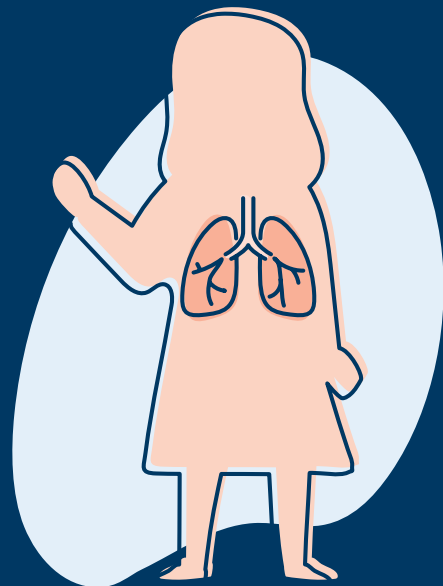


Lo que está inhalando no es solo vapor de agua inofensivo. La nicotina está en todas las formas de líquido electrónico en cigarrillos electrónicos o vaporizadores. Incluso los líquidos electrónicos etiquetados como 0 miligramos pueden tener trazas de nicotina.

De qué manera afecta a su salud:

Al igual que el humo del cigarrillo, el aerosol de los cigarrillos electrónicos puede contener sustancias químicas que causan cáncer, metales pesados como el níquel, el estaño o el plomo, y saborizantes como el diacetilo, una sustancia química relacionada con una enfermedad pulmonar grave. Además, el aerosol que exhala puede exponer a los no fumadores a estos mismos químicos, al igual que el humo de segunda mano.

Hablando de **humo de segunda mano...**



...puede ser igual de riesgoso para su salud.

El humo de segunda mano es una mezcla del humo que sale del extremo encendido de un cigarrillo, un cigarrillo electrónico, un cigarro o una pipa y el humo que exhala y contiene todas esas sustancias químicas desagradables que mencionamos antes. Cada vez que un no fumador inhala humo de segunda mano, está expuesto a estos químicos.

Cuando se trata del humo de segunda mano, los bebés y los niños pequeños corren un mayor riesgo y pueden desarrollar problemas de salud como:

- Enfermarse más a menudo de bronquitis y neumonía.
- Pulmones que no funcionen de manera correcta.
- Sibilancia y tos.
- Ataques de asma que son más frecuentes y severos.

El humo de segunda mano causa alrededor de 46,000 muertes por enfermedades cardíacas y 3,400 muertes anuales por cáncer de pulmón entre adultos no fumadores.*

(Fuente: ucsf.edu)

¿Humo de tercera mano? Sí, eso también existe.

El humo de tercera mano es nicotina residual y otras sustancias químicas que el humo del tabaco deja en las superficies. Puede adherirse a cualquier cosa: pelo, piel, ropa, muebles, paredes, el interior de su auto. Además, persiste mucho después de que dejas de fumar.

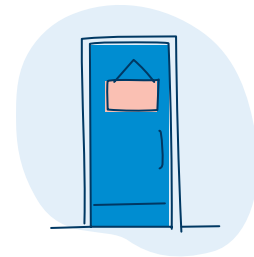
Este residuo reacciona con los contaminantes interiores comunes para crear una mezcla tóxica que incluye compuestos que causan cáncer. Al igual que otros tipos de humo de tabaco, representa un peligro potencial para la salud de los no fumadores, **especialmente los niños**.

¿Cómo se evita?

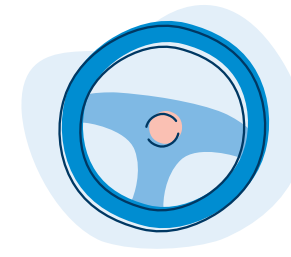
Hay solamente una cosa que tiene que hacer: que su vida esté libre de humo. Le damos algunos consejos que lo ayudarán hacerlo.



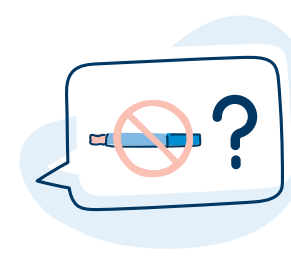
No fume en su casa ni en el auto.



Evite los lugares públicos cerrados que permitan fumar.



Pregunte siempre por habitaciones de hotel para no fumadores y autos de alquiler.



Pida respetuosamente a los demás que no fumen a su alrededor.

Entonces, ¿la ventaja del tabaco? **Cero.** Ninguna. Nada.

Pero si aún necesita una razón para dejar de fumar, tenemos algunas más.

1

Realmente no se ve bien.

En el pasado, el consumo de tabaco puede haberse anunciado como genial, pero en realidad es un hábito peligroso y poco atractivo que muestra a las personas que no se preocupa por su salud.

2

Es francamente caro.

Veámoslo por partes.

- Un paquete de cigarrillos por día a \$7 el paquete = **\$2,500 por año.**
- Una lata de tabaco por día a \$4 la lata = **\$1,460 por año.**
- Una bolsa de tabaco masticable por día a \$2 la bolsa = **\$700 por año.**
- El costo de vapear varía dependiendo del tipo de dispositivo que use, pero va desde **\$1,000 a \$1,500 por año.**

3

Puede dañar algo más que su interior.

El consumo de tabaco puede causar muchos cambios en su apariencia física, como:

- Pone amarillo los dientes, uñas y dedos
- Mal aliento
- Mal olor que queda en la ropa
- Pelo y piel opacos
- Acné
- Arrugas
- Caries dentales, acumulación de sarro y enfermedad de las encías

Bastante desagradable, ¿no?

Esto es lo que puede hacer. Estamos aquí para ayudarlo.

Seamos realistas, dejar de fumar no es fácil. Es posible que tenga que cambiar un poco su estilo de vida, por lo que es importante tener un plan.

COMIENCE (START) con estos cinco pasos importantes:

S

Establezca una fecha para dejar de fumar. Haga que sea especial, como su cumpleaños, el Día Mundial Sin Tabaco (31 de mayo) o The Great American Smokeout (el tercer jueves de noviembre).

T

Dígales a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que planea dejar de fumar. De esa manera, ellos pueden estar ahí para apoyarlo.

A

Anticipe los retos que enfrentará al dejar de fumar. La tentación puede ser difícil de manejar, por lo que es útil planificar cómo va a tratar con estos impulsos antes de que sucedan.

R

Elimine todos los productos de tabaco de su casa, auto y trabajo. Eso significa fósforos, encendedores, ceniceros y, si tiene uno, también su cigarrillo electrónico.

T

Hable con su médico sobre dejar de fumar. Podrá responder cualquier pregunta que tenga sobre el proceso de dejar de fumar, cómo aprovechar al máximo los medicamentos de venta libre y más. Además, estará encantado de escucharlo, confíe en nosotros.

Dejar de fumar de golpe.



Dejar de fumar de golpe es simplemente hacerlo; eso significa que no hay un proceso gradual, ni un plan, ni ayudas para dejar de fumar. No es para todos, pero dejar de fumar de golpe tiene sus ventajas. Puede hacerlo en cualquier momento, además es posible que supere el síndrome de abstinencia más rápido ya que no está prolongando el proceso de dejar de fumar.

Nota: Los productos para dejar de fumar como la terapia de reemplazo de nicotina y la obtención del tipo de apoyo adecuado duplican sus posibilidades de éxito. Pregúntele a su médico si la terapia de reemplazo de nicotina u otras ayudas para dejar de fumar son adecuadas para usted. Fuente: <https://smokefree.gov/tools-tips/how-to-quit/using-nicotine-replacement-therapy>

Esté preparado para tener tentaciones.

Esto es lo que puede esperar.

Puede experimentar tentaciones, ansias y pensamientos sobre el tabaco, especialmente en los lugares donde consumía más tabaco. Sepa qué eventos y lugares serán desencadenantes para usted y planifique con antelación lo que hará. Cuanto más tiempo pase en estos lugares sin consumir tabaco, más débiles serán sus impulsos. También es importante evitar el alcohol, ya que podría debilitar su compromiso de dejar de fumar.

Recuerde:

Si puede mantenerse libre de tabaco durante una semana, puede hacerlo durante dos. Si llega tan lejos, significa que puede vencer la adicción. No se sienta culpable si tiene un desliz. En su lugar, intente averiguar por qué tuvo un desliz y cómo evitarlo la próxima vez. La mayoría de los usuarios no abandonan definitivamente en su primer intento, pero la práctica hace al maestro.

¡No se rinda!

Sugerencias sobre cómo evitar esas tentaciones.



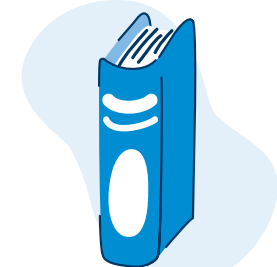
Haga ejercicio

- Salir a caminar o a correr
- Practicar yoga
- Levantar pesas



Relajación

- Practicar respiración profunda
- Tomar un baño de burbujas
- Escribir un diario
- Meditar



Actividades

- Escuchar música
- Leer un libro
- Empezar un hobby
- Hablar con un amigo
- Hacer una tarea doméstica



Sustitutos orales

- Tomar agua
- Masticar chicles sin azúcar
- Masticar apio o zanahoria

Para resumir: el tabaco no vale la pena el riesgo.

Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud, ahora y en el futuro. ¡Estamos aquí para ayudarlo a dar el primer paso!

Llame al **1-800-650-8442** para inscribirse en “Cómo estar libre de tabaco” de Highmark, un programa telefónico que lo conecta con un orientador de bienestar capacitado y certificado para el tratamiento del tabaco que lo ayudará a pensar un plan proceso personalizado paso a paso para dejar de fumar para siempre. O puede consultar algunos de los recursos útiles de la página siguiente.

Para obtener información general sobre el consumo de tabaco:

<http://www.smokefree.gov/>

<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco>

Para el uso de tabaco sin humo:

<https://www.killthecan.org/>

<http://www.nidcr.nih.gov/OralHealth/Topics/SmokelessTobacco/>

Para el uso del cigarrillo electrónico:

<https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/>

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html

Teléfonos para dejar de fumar:

Quitnow: 800-784-8669 (800-QUIT-NOW)

NCI Quitline: 877-448-7848 (877-44U-QUIT)

Lo anterior es una muestra de las organizaciones que dan información sobre el tabaco. Puede haber otras organizaciones disponibles en su área. No recomendamos ni respaldamos a ninguna organización.

© 2021 Highmark Inc.

Esta información se publica en nombre de Highmark Blue Shield y sus compañías Blue afiliadas, que son licenciatarias independientes de Blue Cross Blue Shield Association. Highmark Inc., que opera bajo el nombre comercial de Highmark Blue Shield, y algunas de sus compañías Blue afiliadas atienden a los miembros de Blue Shield en los 21 condados del centro de Pensilvania. Como socio de los acuerdos de operaciones conjuntas, Highmark Blue Shield también presta servicios junto con un plan médico independiente en el sureste de Pensilvania. Highmark Inc. o algunas de sus compañías Blue afiliadas también atienden a los miembros de Blue Cross Blue Shield en los 29 condados del oeste de Pensilvania y 13 condados en el noreste de Pensilvania. Todas las referencias a Highmark en este documento son referencias a Highmark Inc., que opera bajo el nombre comercial de Highmark Blue Shield, o una o más de sus compañías Blue afiliadas.

Este servicio se diseñó para darle educación médica general, información y apoyo para tomar decisiones de atención médica informadas. No diagnosticamos, damos recomendación médica ni hacemos recomendaciones de tratamiento. Consulte su plan de beneficios para obtener una descripción de sus servicios cubiertos. Este servicio no sustituye la atención médica de su médico. Siempre pida una recomendación a su médico u otro proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta o preocupación sobre una condición médica.

Este material no se puede copiar ni reproducir de otro modo ni de ninguna manera.