

TABACO: ¿Qué le está costando?

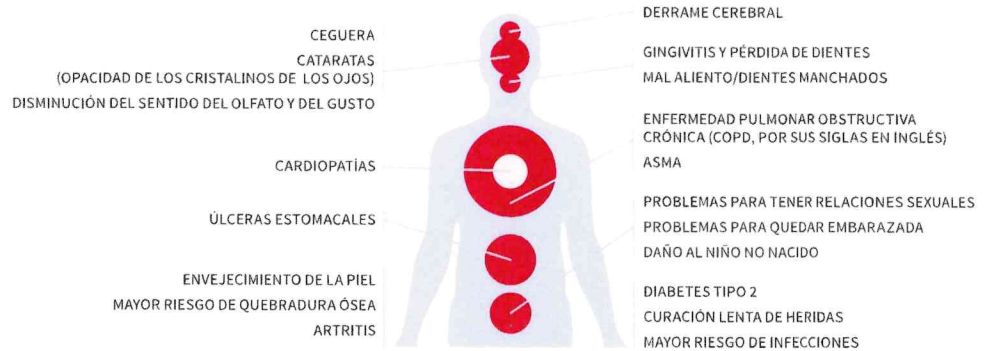
Fumar puede costarle más que dinero.



El consumo de tabaco causa alrededor 1 de cada 5 muertes en Estados Unidos cada año. Fumar cigarrillos mata a más personas en Estados Unidos que el alcohol, los accidentes automovilísticos, el VIH, las armas y las drogas ilegales combinados.

NO SON SOLO LAS MUERTES. FUMAR AFECTA LA SALUD DE UNA PERSONA DE MUCHAS MANERAS.

El humo del tabaco contiene muchas sustancias químicas que son nocivas, pueden causar cáncer y otros problemas de salud.



MAYOR RIESGO PARA MUCHOS TIPOS DE CÁNCER

¿QUÉ OCURRE CON EL HUMO PASIVO (DE SEGUNDA MANO)?

El humo de segunda mano (SHS, por sus siglas en inglés) es el humo o vapor que sale de los cigarrillos u otros productos de tabaco de otras personas. Los niños y los adultos que no fuman pueden respirar el humo de segunda mano (SHS) y estar expuestos a las sustancias químicas dañinas de los productos de tabaco.

El humo de segunda mano está relacionado con varios tipos de cáncer en niños y adultos. También afecta el

corazón y los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de ataques cardíacos y derrames cerebrales en las personas que no fuman.

Haga de su hogar un lugar libre de humo por la salud de su familia. Los niños pequeños son más sensibles a los efectos nocivos del humo de segunda mano. Un hogar libre de humo brinda protección a su familia, a sus invitados e incluso a sus mascotas.

¿CUÁNTO CUESTA FUMAR EN DÓLARES Y CENTAVOS?

Digamos que alguien fuma un paquete al día (20 cigarrillos).

En Estados Unidos, el costo promedio de un paquete de cigarrillos es de **\$8**.

- En un mes, eso es alrededor de **\$240**.
- En un año, eso es alrededor de **\$2,900**.
- En 10 años, eso es alrededor de **\$29,000**.

Fuente: *Revisión de la población mundial*, 2022.



DEJAR EL TABACO NO ES FÁCIL, PERO SE PUEDE HACER.

No es fácil dejar de fumar, pero puede hacerlo con ayuda. Para tener la mejor probabilidad de dejar de fumar, debe tener un plan, saber cuáles son sus opciones y dónde puede obtener ayuda.

Si está listo para dejar de fumar, es una buena idea hablar con un médico o dentista y con su compañía de seguros para obtener asesoramiento y apoyo. Para obtener recursos y ayuda, llame a la línea de asistencia telefónica para dejar de fumar de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades al **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**. Para motivación y apoyo, el programa Empowered to Quit de la Sociedad Americana Contra El Cáncer envía correos electrónicos que lo ayudan a prepararse y a dejar de fumar. Visite cancer.org/empoweredtoquit para inscribirse.

EDUCATIONAL MATERIALS COURTESY OF



The True Cost of Smoking - Spanish



cancer.org/es | 1.800.227.2345

©2022, Sociedad Americana Contra El Cáncer, Inc.
No. 080491-Rev. 11/22