

MONOGRAMA

MARZO DE 2023



CONSUMO DE TABACO

Mitos y consejos para dejar de fumar

Este marzo, Salud Pública del Condado de Mono quiere enseñarle sobre los peligros del consumo de tabaco y que considere un plan para dejarlo.

MONOGRAMA

MARZO DE 2023

Sin humo

Tabaco de mascar

En hojas, rollos o conos, o trenzado. Puede ser saborizado.



Rapé Húmedo, seco o en paquetes

Soluble Tabletas, palos, tiras, orbes

Productos modernos de nicotina de consumo oral

Saquitos o tabletas sin tabaco como Zyn, Velo y Rogue



El tabaco sin humo no se fuma. La nicotina se libera y se absorbe en la boca. Se puede escupir o tragar según el producto.

Los consumidores mastican o chupan hojas o saquitos de tabaco, y así se libera la nicotina, que se absorbe en la mucosa de la boca. El tabaco sin humo también es conocido como tabaco para masticar, tabaco oral, tabaco para escupir y snus.

Los consumidores de tabaco sin humo tienen mayor riesgo de padecer cáncer e infecciones orales y deterioro de los dientes y las encías.

MONOGRAMA

MARZO DE 2023

Cigarrillos



Los cigarrillos siguen siendo el producto de tabaco más consumido en Estados Unidos, a pesar de estar científicamente ligado al cáncer de pulmón desde 1964. También son responsables de la mayoría de las enfermedades y muertes causadas por el tabaco en Estados Unidos.

Cada año, más de 500 fumadores y no fumadores mueren en incendios domésticos provocados por cigarrillos y otros materiales para fumar. Se trata de una de las principales causas de incendio en Estados Unidos.

Ya sea que fume cigarrillos suaves, con filtro, mentolados o que arme sus propios cigarrillos, ninguno de los productos es mejor o más seguro que los demás.

Las colillas de cigarrillo son desechos tóxicos y nunca deberían arrojarse al suelo.



MONOGRAMA

MARZO DE 2023

Cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos, también llamados vapeadores, están compuestos por una batería, un atomizador con un serpentín calentador, y un material absorbente que absorbe un líquido compuesto por nicotina, saborizante y productos químicos.

La batería permite que el atomizador caliente el líquido, llamado jugo electrónico, que genera un aerosol que ingresa a los pulmones mediante la inhalación y se expulsa al aire mediante la exhalación. Algunos de los dispositivos ya vienen cargados con el jugo electrónico; otros requieren que el usuario lo agregue.

A diferencia de los cigarrillos combustibles, estos dispositivos son muy nuevos todavía, por lo que se desconocen muchas de sus consecuencias de largo plazo para la salud. Gran cantidad de los productos de vapeo contienen niveles extremadamente altos de nicotina.

Varios de ellos son fabricados por las mismas compañías que producen cigarrillos.



MONOGRAMA

MARZO DE 2023

Desmintiendo mitos

MITO: Pasar de los cigarrillos al vapeo es una buena manera de dejar de fumar.

REALIDAD: ¡Cambiar de modalidad no es dejar el tabaco! Los cigarrillos electrónicos no son una herramienta para dejar de fumar. Por lo general, tienen niveles de nicotina más altos que los cigarrillos comunes, además de otros productos químicos tóxicos. Si quiere superar su adicción a la nicotina, hable con su proveedor de atención médica o con el farmacéutico sobre las opciones de terapia de reemplazo de nicotina: parches, chicles, tabletas, aerosol nasal o inhaladores. Estas opciones pueden ayudarlo a reducir y, a la larga, a eliminar la dependencia de la nicotina, y pueden tener cobertura de Medi-Cal, Medicare y los seguros médicos privados.

MITO: Los vapeadores producen vapor de agua inocuo.

REALIDAD: El aerosol de los vapeadores contiene toxinas perjudiciales como formaldehído, plomo y níquel. Estos productos casi no tienen regulación. El humo indirecto de los vapeadores afecta a los niños, las mascotas y el entorno.

MITO: “Sin tabaco” = “Seguro”

REALIDAD: Los productos sin tabaco igual contienen nicotina, sustancia altamente adictiva de los productos de tabaco que afecta el cerebro y el cuerpo. Todo grado de exposición a la nicotina representa un riesgo, y hasta el uso poco frecuente puede llevar a la dependencia. Las grandes empresas tabaqueras ahora son las grandes empresas de nicotina, y siempre están buscando nuevos clientes para volverlos adictos a los novedosos y fascinantes productos.

MITO: “El consumo de tabaco y nicotina es una opción personal de estilo de vida para personas a partir de los 21 años”.

REALIDAD: La exposición a la nicotina altera la química del cerebro y provoca dependencia del tabaco y adicción a la nicotina. Por eso, las personas no pueden dejar de fumar, vapear o masticar tabaco, incluso cuando enfrentan consecuencias negativas para la salud.

MONOGRAMA

MARZO DE 2023

Opciones de tratamiento

Hay siete tratamientos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) disponibles en Estados Unidos. Consulte a un farmacéutico o proveedor de atención médica sobre los tratamientos que pueden funcionar para usted.

Tratamiento de reemplazo de nicotina (NRT) de venta libre (OTC)

- Goma de mascar de nicotina
- Parche de nicotina
- Tableta de nicotina

Venta con receta

MEDICAMENTOS SIN NICOTINA:

- Bupropión
- Vareniclina

TERAPIA DE REEMPLAZO DE NICOTINA (NRT):

- Aerosol nasal con nicotina
- Inhalador de nicotina

MONOGRAMA

MARZO DE 2023

Consejos para dejar de fumar



En los primeros 3 a 7 días, los síntomas físicos y mentales de la abstinencia serán peores, pero a medida que vayan pasando los días, se irán aliviando. Es probable que se sienta incómodo hasta tres semanas. Recuerde que los síntomas son temporales. Cuanto más tiempo pase sin consumir nicotina, más fácil le resultará el proceso. Persevere con la abstinencia hasta que deje de fumar por completo.

Los síntomas de abstinencia pueden empeorar a determinadas horas del día o en ciertos lugares. También es posible que su mente asocie lugares, personas o momentos con fumar. Los síntomas de abstinencia de nicotina son seguros y previsibles.

Dejar de fumar ahora es lo mejor que puede hacer por su salud física y mental, su presupuesto, sus relaciones y su calidad de vida.

MONOGRAMA

MARZO DE 2023

Recursos



Si necesita apoyo gratuito y confidencial para dejar el tabaco, póngase en contacto con Kick it California.

EN INGLÉS

- Llame al 1-800-300-8086.
- Envíe “Quit Smoking” o “Quit Vaping” al 66819.
- Visite www.kickitca.org.
- Descargue la aplicación No Vape o No Butts en su smartphone desde Apple o Google Play.

EN ESPAÑOL

- Llame al 1-800-600-8191.
- Envíe "Dejar de Fumar" o "No Vapear" al 66819.
- Visite www.kickitca.org/es

