

Deje de Fumar, Viva Mejor

Cada año, aproximadamente 17,000 personas en Illinois mueren a causa del tabaquismo. Fumar es la causa de enfermedad y muerte más prevenible. Si usted fuma, ¡deje de fumar ahora!

El tabaquismo puede causar enfermedades como Enfisema, enfermedades del corazón y varios tipos de cáncer. Puede empeorar el asma, puede reducir su promedio de vida por 10 años, y, además, es muy costoso.

¿Por qué fuma la gente si es tan dañino? Por adicción. La nicotina en el tabaco y el THC (Tetrahidrocannabinol) en la marihuana es como otra droga adictiva. Una vez que se empieza a utilizar la nicotina o el THC, su cuerpo constantemente lo ansiara para poder sentirse normal. Lo que posiblemente no sepa es que se está envenenando usted mismo con cada bocanada.

Los pulmones empiezan a deteriorarse y no tendrán capacidad para combatir enfermedades comunes (ver foto abajo). Sus pulmones no son los únicos que sufren. El corazón también está bajo estrés por tener que trabajar más fuerte. Esto resulta en aumento de la presión arterial.

Resultados del Tabaquismo: **Tan pronto como empieza a fumar**

- Aliento desagradable y dientes amarillentos
- Piel deteriorada y arrugas
- Olor repugnante en el cabello, la ropa, el automóvil y en el hogar
- Disminución de actividad aeróbica
- Complicaciones con el embarazo
- Aumento en riesgo de enfermedades y recuperación más lenta

Sano



Efectos a largo plazo

- Los huesos pierden su fortaleza: osteoporosis
- Inactividad debido a debilidad y falta de aliento
- Problemas de fertilidad / con plicaciones durante el embarazo
- Enfermedades del corazón: insuficiencia cardiaca, ataques al corazón y apoplejía
- Enfisema y otros problemas respiratorios
- Cáncer: pulmones, garganta, estómago, vejiga
- MUERTE

Enfisema



Family Health Network tiene todos los recursos básicos para ayudarle a dejar de fumar. Aún cuando usted fume rara vez o ha fumado por muchos años, dejar de fumar ahora le ayudará a vivir mejor.

EVIDENCIA: Un toque de Marihuana es el equivalente de fumar 20 cigarros

- 1) Hable con su médico si necesita ayuda. Su médico puede prescribirle medicamentos para ayudarle a dejar de fumar.

Su HFS pagará por varios medicamentos que le ayudarán a dejar de fumar.

- 2) Llame a Illinois Tobacco Quitline (Quitline) al teléfono 1-866-QUIT-YES (1-866-784-8937) para obtener ayuda gratis para dejar de fumar. Horario de Lunes a Viernes de las 7:00 a.m. a 9:00 p.m.