

# Smoking and Tobacco Use

Smoking cigarettes, cigars or pipes and using other tobacco products can cause:

- Cancer of the lungs, mouth, throat or esophagus
- Heart and blood vessel disease
- Lung disease
- Stroke

Cigarettes are filled with poisons that go into your lungs when you breathe in. Each cigarette has 4000 chemicals and 43 cancer causing agents. Nicotine in tobacco is addictive and can raise your blood pressure.

Smoking is also a danger to others. Nonsmokers who breathe tobacco smoke have the same health risk as smokers. Children who are around tobacco smoke may have more colds, ear infections or other breathing problems.

Smokeless tobacco such as dip and chew contains more nicotine than cigarettes. Their use can cause white patches or red sores in the mouth that can develop into cancer. Smokeless tobacco users often have dental problems such as gums pulling away from the teeth and tooth and root decay.

## **Benefits of Quitting Smoking and Tobacco Use**

- Your risk of heart disease and stroke is reduced.
- Your breathing and energy level will improve.
- Your cancer risks will be reduced.
- You will live longer than people who continue to smoke and use tobacco.
- If you are pregnant, you have a better chance of having a healthy baby.
- You will decrease the health risks of nonsmokers if you stop smoking.
- Your sense of smell and taste will improve.
- Your body, clothes, car and home will not smell of tobacco.
- You will save money.

# El hábito de fumar y de consumir tabaco

Fumar cigarrillos, puros o pipas y usar otros productos del tabaco puede ocasionar:

- cáncer de pulmón, boca, garganta o esófago;
- enfermedad cardíaca y de los vasos sanguíneos;
- enfermedad pulmonar;
- derrame cerebral.

Los cigarrillos están repletos de veneno que entra a los pulmones cuando usted inhala. Cada cigarrillo tiene 4000 sustancias químicas y 43 agentes causantes de cáncer. La nicotina del tabaco es adictiva y puede aumentar su presión arterial.

Fumar también es peligroso para las demás personas. Los no fumadores que respiran el humo del tabaco comparten los mismos riesgos de salud que los fumadores. Los niños que viven en un ambiente donde hay humo de tabaco tienen más resfríos, infecciones y otros problemas respiratorios.

Los productos de tabaco sin humo, tales como el tabaco masticable, contienen más nicotina que los cigarrillos. Su uso puede ocasionar la aparición de manchas blancas o llagas rojas en la boca que pueden transformarse en cáncer. Los usuarios de productos del tabaco sin humo por lo general tienen problemas dentales, como retracción de las encías, caries e infecciones de la raíz de los dientes y dientes.

## **Beneficios de dejar de fumar y de consumir tabaco**

- Disminuye su riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.
- Su respiración y su energía mejorarán.
- Disminuirá su riesgo de cáncer.
- Vivirá más que las personas que siguen fumando y consumiendo tabaco.
- Si está embarazada, tiene más probabilidades de tener un bebé saludable.
- Disminuirá los riesgos de salud de los no fumadores si deja de fumar.
- Sus sentidos del olfato y del gusto mejorarán.
- Su cuerpo, ropa, automóvil y casa no olerán a tabaco.
- Ahorrará dinero.

Smoking and Tobacco Use. Spanish.

## **Learning How to Quit**

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups. Get support and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 for help. Your call will be routed to your state's quitline.

Stopping tobacco use will improve your health and the health of those around you. It is hard to quit, but your health is worth it.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

## **Cómo dejar de fumar**

Converse con su médico sobre dejar de fumar. Pregunte por clases y grupos de apoyo. Obtenga apoyo y aprenda a manejar el estrés. Converse con su médico sobre medicamentos y otras ayudas para dejar de fumar. Llame a National Network of Tobacco Cessation Quitlines (Red Nacional de Líneas de Ayuda para Dejar de Fumar) al 1-800-784-8669 para obtener ayuda. Su llamada será derivada a la línea de ayuda para dejar de fumar de su estado.

Dejar de consumir tabaco mejorará su salud y la de quienes lo rodean. Es difícil dejar de fumar, pero su salud lo vale.

Smoking and Tobacco Use. Spanish.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).