

Fumar y consumir tabaco

El consumo de tabaco es la primera causa de muerte que puede evitarse. El consumo de tabaco y el tabaquismo pueden provocar cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, asma y otras enfermedades respiratorias, demencia, hipertensión, diabetes y muchos tipos de cáncer, como el de pulmón, esófago, boca, estómago, colon y recto, cuello uterino, riñones, vejiga, hígado y páncreas. Fumar durante el embarazo puede provocar el nacimiento prematuro o el bajo peso del bebé y está relacionado con defectos congénitos. El humo de segunda mano, es decir, el humo que se respira cuando se está cerca de otra persona que fuma, puede causar muchas de las mismas enfermedades y afecciones.

El tabaco puede consumirse de muchas formas. Hay productos de tabaco por combustión, tabaco que se enciende y quema, como cigarrillos, pipas, puros y puros pequeños. Además, hay productos de tabaco sin combustible, que es tabaco que se calienta en un dispositivo pero no se quema, como los cigarrillos electrónicos y los vapeadores. El tabaco sin combustión es tabaco que se puede mascar. No importa qué tipo de producto del tabaco consuma una persona. Todas las formas de tabaco pueden afectar a su salud.

Es mejor no empezar a fumar, porque una vez que una persona empieza a fumar, puede ser muy difícil dejarlo. Esto se debe a que la nicotina, una sustancia química del tabaco,

es muy adictiva. Si fuma, aunque lo haya hecho durante muchos años, dejar de fumar puede mejorar su salud. Puede hacer falta más de un intento para dejar de fumar definitivamente. Existen muchos servicios para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Consejos para dejar de fumar

- Haga un plan para dejar de fumar. Fijar una "fecha para dejarlo" puede darle un objetivo.
- Pida apoyo a sus amigos y familiares.
- Evite las personas, los lugares y las cosas que le inciten a fumar. Esto podría significar cambiar algunas de sus rutinas diarias, como tomarse un descanso en el trabajo para salir a fumar.
- Mantenerse ocupado. Si siente el impulso de fumar, busque otras cosas que hacer, como dar un paseo, llamar a un amigo, dedicarse a un pasatiempo favorito o beber un vaso de agua.
- Hable con su médico para dejar de fumar. Existen medicamentos como la terapia de sustitución de nicotina (TSN) que pueden disminuir las ganas de fumar. La TSN se presenta en muchas formas, como parches, pastillas y chicles. También existen otros medicamentos, denominados medicamentos para TSN, que pueden ayudarle a dejar de fumar. Su médico puede remitirle

Fumar y consumir tabaco

a otros recursos, como un terapia grupal para dejar de fumar. La mayoría de los seguros médicos cubren la TSN, otros medicamentos y el asesoramiento para ayudar a los fumadores a dejar de fumar.

- Póngase en contacto con DCQuitNow, un servicio gratuito para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. DCQuitNow ofrece asesoramiento y otros servicios de apoyo, como mensajes de texto y NRT. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite dcquitnow.com.
- Visite cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html para obtener más consejos y herramientas que le ayudarán a dejar de fumar.

Lugares libres de humo

Washington DC cuenta con leyes y regulaciones para proteger la salud. Esto incluye designar

espacios en parques, instalaciones recreativas, estadios de fútbol y lugares de trabajo como espacios libre de humo para reducir la exposición al humo de segunda mano. El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) de EE. UU. y la Autoridad de Vivienda del Distrito de Columbia prohibieron fumar en todas las viviendas públicas a partir de 2018.

Si vive en una vivienda múltiple, como un edificio de apartamentos o un condominio, que no es zona libre de humo, podría estar expuesto al humo de segunda mano aunque, nadie fume en su vivienda. Hay muchos recursos disponibles para ayudarle a lograr un edificio libre de humo. Visite los sitios web de [American Lung Association](http://AmericanLung.org) o [American Nonsmokers' Rights Foundation](http://AmericanNonsmokersRights.org) para obtener más información y herramientas.

