

Tabaco: Educación e Información

Dr. Kevin Raper
Compass Point Counseling

What is Nicotine

- ▶ La nicotina es una sustancia adictiva que se encuentra en todos los productos de tabaco.
- ▶ Además de ser adictiva, es venenosa.
- ▶ El uso regular de productos que contienen nicotina dará como resultado síntomas de abstinencia física que se asemejan a la dependencia de anfetaminas y cocaína.

HOW NICOTINE AFFECTS PEOPLE

The addictive substance in tobacco, nicotine is absorbed into the lungs through smoking or through the nose through smokeless tobacco. It then spreads throughout the body, causing a range of effects. And nicotine addiction can cause permanent effects.

1^{mg} - 2^{mg} AVERAGE AMOUNT OF NICOTINE FROM SMOKING ONE CIGARETTE

Youth smoking

EVERY DAY, ABOUT 1,000 PEOPLE UNDER 18 BECOME DAILY SMOKERS.

THAT'S ABOUT THE POPULATION OF THE AVERAGE HIGH SCHOOL.

The infographic features a dark background with white smoke rising from the top. A lit cigarette is shown horizontally in the middle. At the bottom, there is a silhouette of a school building at night with lights on.

¿Qué es la Nicotina?

- ▶ La nicotina es un sedante y un estimulante.
- ▶ Cuando un cuerpo está expuesto a la nicotina, el individuo experimenta una "patada".
- ▶ Esto es en parte causado por la nicotina que estimula las glándulas suprarrenales, lo que resulta en la liberación de adrenalina.

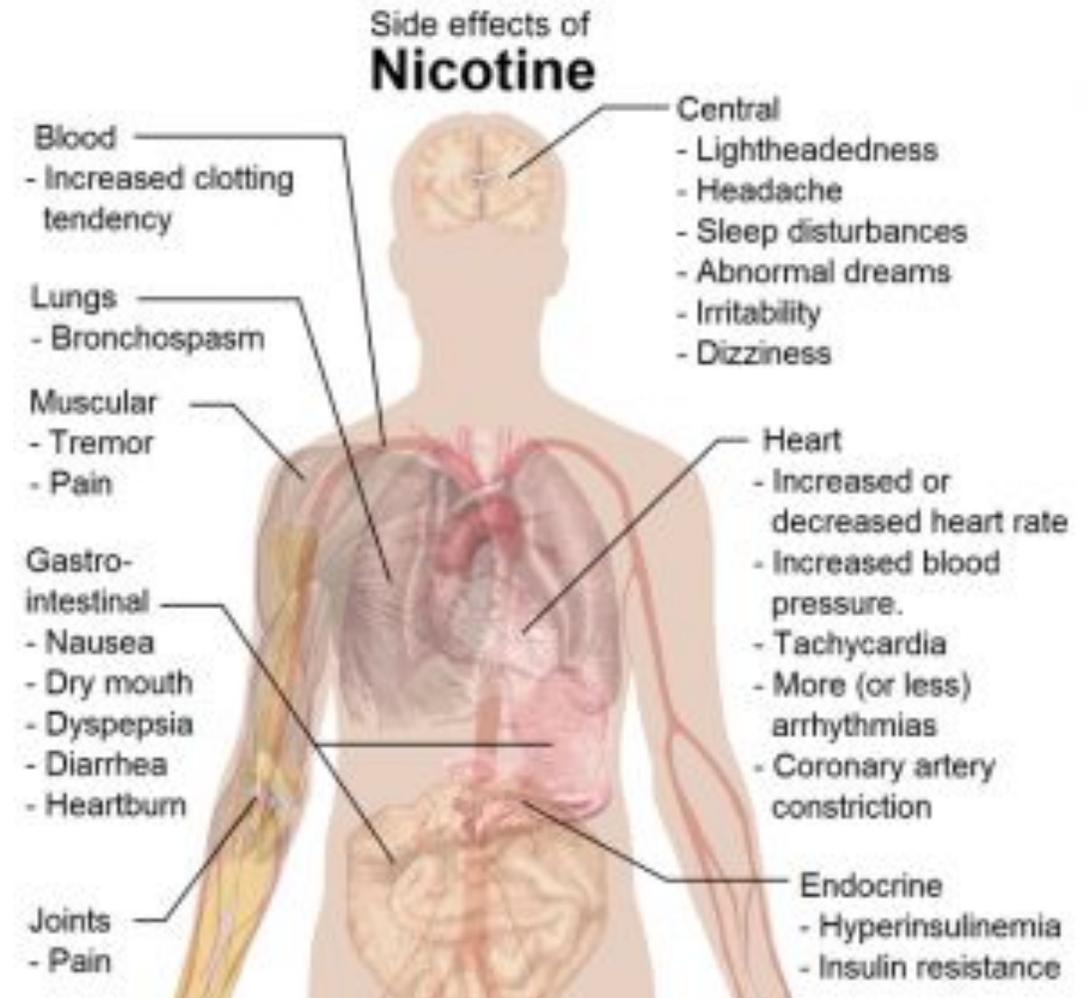
IN 10 SECONDS

nicotine
reaches
the brain
after
smoke is
inhaled



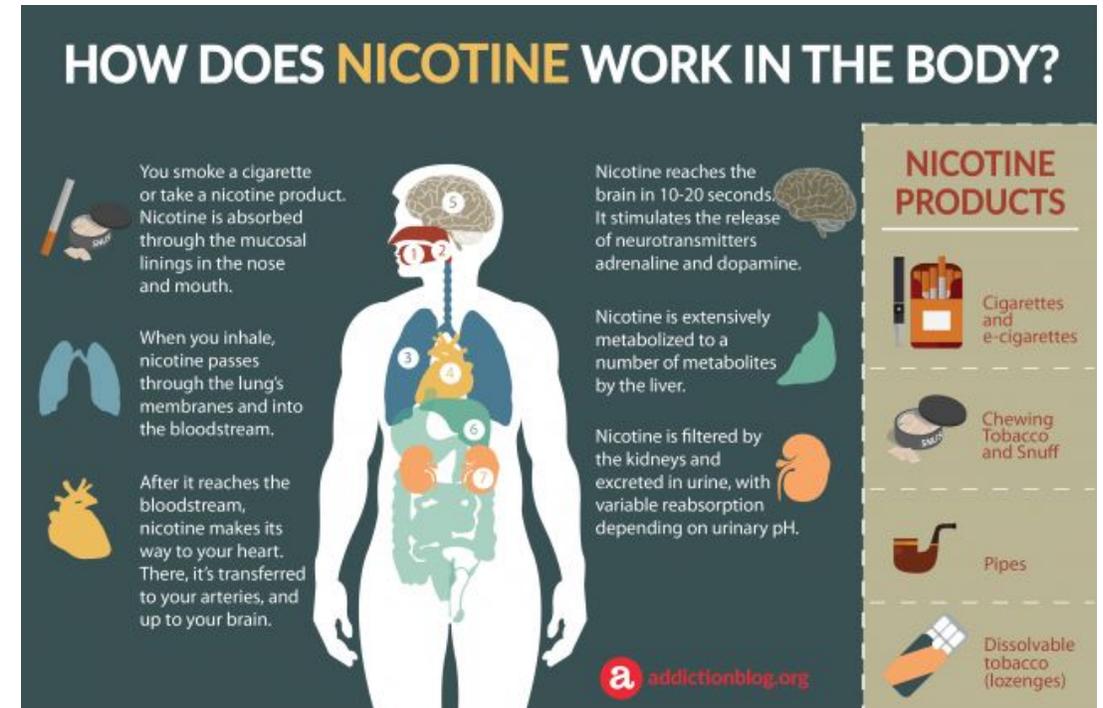
¿Qué es la Nicotina?

- ▶ Este aumento de adrenalina estimula el cuerpo. Hay una liberación inmediata de glucosa, así como un aumento en la frecuencia cardíaca, la actividad respiratoria y la presión arterial.
- ▶ La nicotina también hace que el páncreas produzca menos insulina, lo que provoca un ligero aumento en el azúcar en la sangre o la glucosa, así como otros efectos secundarios.



¿Qué es la Nicotina?

- ▶ Las dosis bajas de nicotina pueden actuar como estimulantes del sistema nervioso central.
- ▶ La mayor parte de la nicotina en la sangre es metabolizada por el hígado y excretada del riñón.
- ▶ Se puede esperar que la nicotina permanezca en la sangre a niveles significativos durante seis a ocho horas después de dejar de fumar.



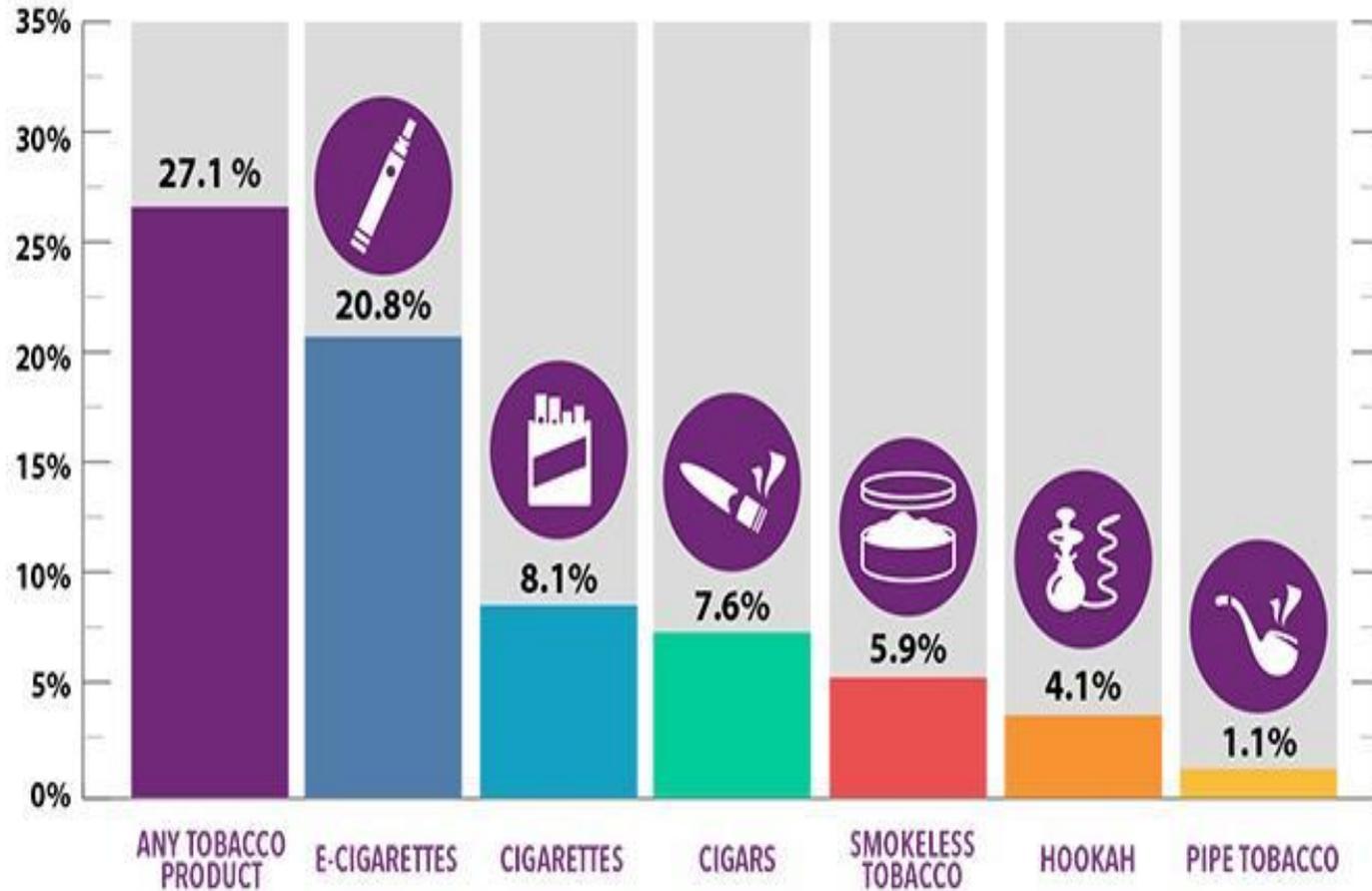
¿Quién Está Usando el
Tabaco?

¿Quién Está Usando el Tabaco?



- ▶ **Uso de todos los productos de tabaco**
- ▶ En 2018, aproximadamente 7 de cada 100 estudiantes de secundaria (7.2%) y aproximadamente 27 de cada 100 estudiantes de secundaria (27.1%) informaron el uso actual de un producto de tabaco.⁶
- ▶ En 2013, casi 18 de cada 100 estudiantes de secundaria (17.7%) y casi la mitad (46.0%) de estudiantes de secundaria dijeron que habían probado alguna vez un producto de tabaco.¹⁰

¿Quién Está Usando el Tabaco?



Más del 27 por ciento de los estudiantes de secundaria en los EE. UU. Usan al menos un producto de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, según la Encuesta Nacional de Tabaco de Jóvenes 2018.

El 7.2 por ciento de los estudiantes de secundaria usa al menos un producto de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, según la Encuesta Nacional de Tabaco para Jóvenes 2018.

¿Quién Está Usando el Tabaco?

- ▶ Muchos jóvenes usan dos o más productos de tabaco.
- ▶ En 2018, aproximadamente 2 de cada 100 estudiantes de secundaria (2.4%) y aproximadamente 11 de cada 100 estudiantes de secundaria (11.3%) informaron el uso actual de dos o más productos de tabaco en los últimos 30 días.
- ▶ En 2013, aproximadamente 9 de cada 100 estudiantes de secundaria (9,4%) y aproximadamente 31 de cada 100 estudiantes de secundaria (31,4%) dijeron que habían probado dos o más productos de tabaco.



¿Quién Está Usando el Tabaco?

- ▶ Los factores asociados con el uso de productos de tabaco para jóvenes incluyen los siguientes:
 - ▶ La forma en que los medios de comunicación muestran el uso de productos de tabaco como una actividad normal puede hacer que los jóvenes quieran probar estos productos.
 - ▶ Es más probable que los jóvenes usen productos de tabaco si ven a personas de su edad usar estos productos.
 - ▶ Los atletas de secundaria tienen más probabilidades de usar tabaco sin humo que los de la misma edad que no son atletas.
 - ▶ Los jóvenes pueden ser más propensos a usar productos de tabaco si un padre los usa.



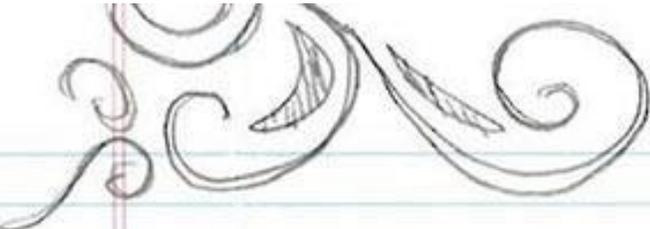
258 billion

cigarettes were sold in the U.S. last year. That's enough for every person on Earth to smoke more than one cigarette every day for a month.

STAND
STUDENTS TAKING A NEW DIRECTION

¿Quién Está Usando el Tabaco?

- ▶ Salud mental: existe una fuerte relación entre el tabaquismo juvenil y la depresión, la ansiedad y el estrés.
- ▶ Opiniones personales: cuando los jóvenes esperan cosas positivas de fumar, como lidiar mejor con el estrés o perder peso, es más probable que fumen.



Each day, nearly 3,300 youth under the age of 18 try their 1st cigarette.



Learn the facts about the dangers of tobacco use at teen.smokefree.gov.



Source: CDC.gov

Tabaco y Adicción:

Tabaco y Adicción

- ▶ Miles de jóvenes comienzan a fumar cigarrillos todos los días.
- ▶ Cada día, alrededor de 2000 personas menores de 18 años fuman su primer cigarrillo.
- ▶ Cada día, más de 300 personas menores de 18 años se convierten en fumadores diarios de cigarrillos.

Tabaco y Adicción



- ▶ Para muchos que consumen tabaco, los cambios cerebrales a largo plazo provocados por la exposición continua a la nicotina provocan adicción.
- ▶ Cuando una persona intenta dejar de fumar, él o ella pueden tener síntomas de abstinencia, que incluyen:
 - ▶ irritabilidad
 - ▶ problemas para prestar atención
 - ▶ problemas para dormir
 - ▶ Apetito incrementado
 - ▶ ansias poderosas por el tabaco

Tabaco y Adicción

- ▶ Las personas que tienen altos niveles de estrés tienen un mayor riesgo de volverse adictas a los productos de tabaco.
 - ▶ Las personas que tienen altos niveles de estrés y son adictas a una sustancia a menudo son adictas porque usan la sustancia como un tipo de liberación o escape de situaciones estresantes. Luego se vuelven adictos a la fuga o liberación que creen que están recibiendo de la droga.
- ▶ Es posible tener una recaída por adicción en cualquier momento, independientemente de ser tratado por adicción.

Tabaco y Adicción

- ▶ **¿Cuáles son las señales de advertencia de la dependencia de la nicotina?**
- ▶ La adicción se caracteriza por ciertos patrones de uso. El primer patrón se llama tolerancia.
 - ▶ La tolerancia es cuando el individuo necesita usar grandes cantidades de la droga para obtener el mismo efecto.
 - ▶ Tenga en cuenta que la mayoría de los fumadores comienzan con unos "pocos" cada día y terminan fumando más de un paquete al día.

Tabaco y Adicción

- ▶ La siguiente característica de la adicción es la abstinencia.
- ▶ La abstinencia es un conjunto de síntomas físicos que ocurren cuando la persona deja de usar la sustancia.
- ▶ Algunos síntomas comunes de abstinencia incluyen:
 - ▶ ansias de tabaco, ansiedad, somnolencia, irritabilidad, náuseas, inquietud, dolores de cabeza, depresión, disminución de la frecuencia cardíaca, aumento del apetito o aumento de peso y dificultad para concentrarse.

Tabaco y Adicción

- ▶ La tercera característica de la adicción es la presencia de comportamientos dependientes.
 - ▶ Los ejemplos comunes de comportamientos dependientes incluyen el uso continuo de tabaco a pesar de saber que dicho uso es perjudicial para usted o alguien que le importa.
 - ▶ Otros ejemplos incluyen a una persona que se niega a aceptar un trabajo que necesita porque su trabajo ocurrirá en un ambiente libre de humo o un padre que continúa fumando cerca de un niño a pesar del daño que causa a la salud del niño.
 - ▶ Otros comportamientos incluyen la preocupación por el tabaco, los rituales acerca de comprar y fumar tabaco, esconder o esconder cigarrillos, o elegir amigos, actividades recreativas y estilos de vida que giran en torno a la disponibilidad de tabaco.

Tabaco y Adicción

- ▶ Las personas que tienen altos niveles de estrés tienen un mayor riesgo de volverse adictas a los productos de tabaco.
 - ▶ Las personas que tienen altos niveles de estrés y son adictas a una sustancia a menudo son adictas porque usan la sustancia como un tipo de liberación o escape de situaciones estresantes. Luego se vuelven adictos a la fuga o liberación que creen que están recibiendo de la droga.
- ▶ Es posible tener una recaída por adicción en cualquier momento, independientemente de ser tratado por adicción.

Adicción y el Cerebro

- ▶ La pérdida de la función cerebral por abuso de sustancias y adicción puede ser permanente. Una vez que haya dañado el cerebro usando una droga alucinógena como el éxtasis, la cocaína o la heroína, el daño no siempre se reparará solo.
 - ▶ Este tipo de daño puede causar respuestas de pensamiento retardadas, reacciones lentas, pérdida de memoria y pérdida de coordinación.
 - ▶ Piense en alguien que pueda conocer en la escuela o en la comunidad que sea un consumidor frecuente de drogas.
 - ▶ ¿Parecen ser más lentos de lo que solían ser? ¿Actúan de manera diferente?
 - ▶ ¿Les cuesta recordar cosas que solían saber?

ADDICTION & THE BRAIN

Addiction is the most severe form of substance use disorder caused by repeated drug use that hijacks key functions of the brain.

The limbic system is responsible for our basic survival instincts:

- Eating
- Drinking
- Finding shelter
- Building relationships
- Caring for our young

The prefrontal cortex is where decision-making and impulse control live. This is what separates us from other animals.

When we do these things, the brain releases dopamine — our reward for surviving. The brain remembers the feeling of pleasure and seeks it again.

When a drug or alcohol is used, it activates the same dopamine process. And when use is repeated, it can hijack the brain, making it think that it needs the substance in order to survive.

Over time, the hijacker needs more of the substance to get the same feeling of pleasure — causing increased brain damage.

The Good News: Addiction is preventable and treatable!

Brain scans show that once in recovery, the brain can get better.

Advancements have been made in assessments, treatment programs, recovery supports and medications to treat addiction.

Delaying substance use until the brain reaches maturity (early twenties) is the most important step in preventing addiction.

preventionactionalliance.org | Prevention Action Alliance | ADDICTION POLICY FORUM | addictionpolicy.org

El Impacto Económico de la Adicción al Tabaco

DID YOU KNOW?

**\$100
BILLION**

lost every year
to treat tobacco
related illnesses.



- ▶ Fumar le cuesta a la economía de EE. UU. más de \$ 100 mil millones en costos directos de atención médica y pérdida de productividad cada año.
- ▶ Las cinco compañías de cigarrillos más grandes gastaron más de \$ 23 millones de dólares por día comercializando sus productos en 2016.
- ▶ Las tasas de tabaquismo son más del doble para los beneficiarios de Medicaid en comparación con aquellos con seguro privado.

Tabaco Sin Humo

La siguiente sección discutirá los efectos del abuso de marihuana.

Los Efectos Del Tabaco Sin Humo

- ▶ La inmersión y el tabaco de mascar contienen más nicotina que los cigarrillos fabricados comercialmente.
- ▶ La cantidad de nicotina varía según el tipo de tabaco sin humo y la marca.
- ▶ Los niveles de nicotina en la sangre son casi los mismos para los consumidores de tabaco sin humo y los fumadores de cigarrillos.
- ▶ Cuando se usa de acuerdo con las instrucciones del paquete, la nicotina en el tabaco sin humo se absorbe fácilmente a través del revestimiento de la boca en cantidades suficientes para causar adicción.

1 IN 5

**high school males
use spit tobacco**

Los Efectos Del Tabaco Sin Humo

**A Dangerous Trend –
Smokeless Tobacco Use Among High School Athletes**

Past 30-day use of combustible tobacco products dropped from 2001 to 2013 among all high school students (**31.5% to 19.5%**), while past 30-day use of smokeless tobacco remained unchanged among non-athletes (**5.9%**), and increased among athletes (**10.0% to 11.1%**).

Smokeless tobacco is NOT without risk

SMOKELESS TOBACCO USE CAN...

- Lead to **nicotine addiction**
- Cause **cancer** of the mouth, esophagus and pancreas
- Cause **diseases** of the mouth
- Increase the risk for death from heart disease and stroke



- ▶ Muchos productos de tabaco sin humo contienen productos químicos que causan **cáncer**.
- ▶ Los químicos más dañinos son las nitrosaminas específicas del tabaco, que se forman durante el cultivo, curado, fermentación y envejecimiento del tabaco.
- ▶ La cantidad de estos productos químicos varía según el producto.
- ▶ Los hombres de 18 a 24 años son los que más consumen tabaco sin humo.

Los Efectos Del Tabaco Sin Humo

- ▶ Otros productos químicos que se encuentran en el tabaco también pueden causar cáncer. Éstos incluyen:
 - ▶ Un elemento radiactivo (polonio-210) que se encuentra en el fertilizante de tabaco.
 - ▶ Productos químicos formados cuando el tabaco se cura con calor (hidrocarburos aromáticos polinucleares, también conocidos como hidrocarburos aromáticos policíclicos)
 - ▶ Metales nocivos (arsénico, berilio, cadmio, cromo, cobalto, plomo, níquel, mercurio)

SMOKELESS TOBACCO PRODUCTS, such as spitting tobacco, dip, chew, snuff and snus, are also harmful to your health and aren't a safe alternative to smoking.

STRAIGHT TOBACCO LONG CUT and **SNUS**

SMOKELESS TOBACCO USE CAN CAUSE THE FOLLOWING CANCERS:

- STOMACH CANCER
- PANCREAS CANCER
- CANCER OF THE ESOPHAGUS
- CANCER OF THE LARYNX (VOICE BOX)
- CANCER OF THE PHARYNX (THROAT)

SPIT TOBACCO CAUSES LEUKOPLAKIA, a disease of the mouth characterized by white patches and oral lesions on the cheeks, gums, and/or tongue. Leukoplakia occurs in more than half of all users in the first three years of use.

STUDIES HAVE FOUND THAT 60%-78% of smokeless tobacco users have oral lesions.

SMOKELESS TOBACCO USERS HAVE:

- 80%** HIGHER RISK OF ORAL CANCER
- 60%** HIGHER RISK OF PANCREATIC CANCER

Tobacco Free Florida .com

WWW.TOBACKOFFREEFLORIDA.COM

Los Efectos Del Tabaco Sin Humo



Smokeless tobacco, like chew and dip, can cause **CANCER** of the **MOUTH, ESOPHAGUS, AND PANCREAS.**

- ▶ El uso de tabaco sin humo aumenta el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Los Efectos Del Tabaco Sin Humo

DID YOU KNOW?

A pack-a-day smoker will lose

TWO TEETH
EVERY TEN YEARS



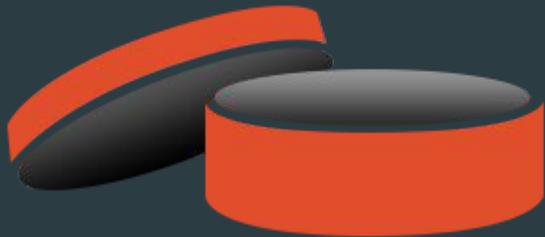
▶ Tabaco sin humo y enfermedad oral

- ▶ El tabaco sin humo puede causar manchas blancas o grises dentro de la boca (leucoplasia) que pueden provocar cáncer.
- ▶ El tabaco sin humo puede causar enfermedad de las encías, caries y pérdida de dientes.

Los Efectos Del Tabaco Sin Humo

DID YOU KNOW?

ONE DIP CAN DELIVER
3X – 5X
the amount nicotine as **one cigarette**



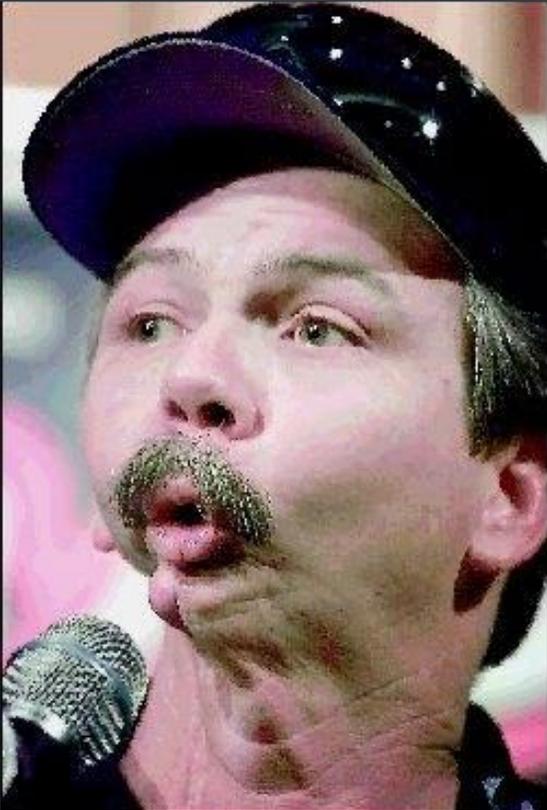
- ▶ El uso de tabaco sin humo durante el embarazo puede aumentar el riesgo de parto prematuro y muerte fetal.
- ▶ La nicotina en los productos de tabaco sin humo que se usan durante el embarazo puede afectar la forma en que se desarrolla el cerebro del bebé antes del nacimiento.
- ▶ El uso de tabaco sin humo aumenta el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
- ▶ El tabaco sin humo puede causar intoxicación por nicotina en los niños.

Los Efectos Del Tabaco Sin Humo

- ▶ El tabaco sin humo crea un ambiente insalubre en la boca que conduce a una variedad de problemas desagradables. Además de los dientes manchados de marrón y el mal aliento, los usuarios también fac.
 - ▶ Recesión permanente de las encías y pérdida ósea donde descansa el tabaco
 - ▶ Leucoplasia, una afección caracterizada por lesiones benignas o precancerosas en la lengua o en el interior de las mejillas.
 - ▶ La caries del azúcar utilizada para mejorar el sabor del tabaco sin humo



Los Efectos Del Tabaco Sin Humo



- ▶ Causas del tabaco sin humo
 - ▶ Enfermedad de las encías,
 - ▶ Pérdida de hueso
 - ▶ Leucoplasia
 - ▶ La caries dental.

Fumando Cigarros

Risks from Smoking

Smoking can damage every part of the body

Cancers

Head or Neck

Lung

Leukemia

Stomach

Kidney

Pancreas

Colon

Bladder

Cervix

Chronic Diseases

Stroke

Blindness

Gum infection

Aortic rupture

Heart disease

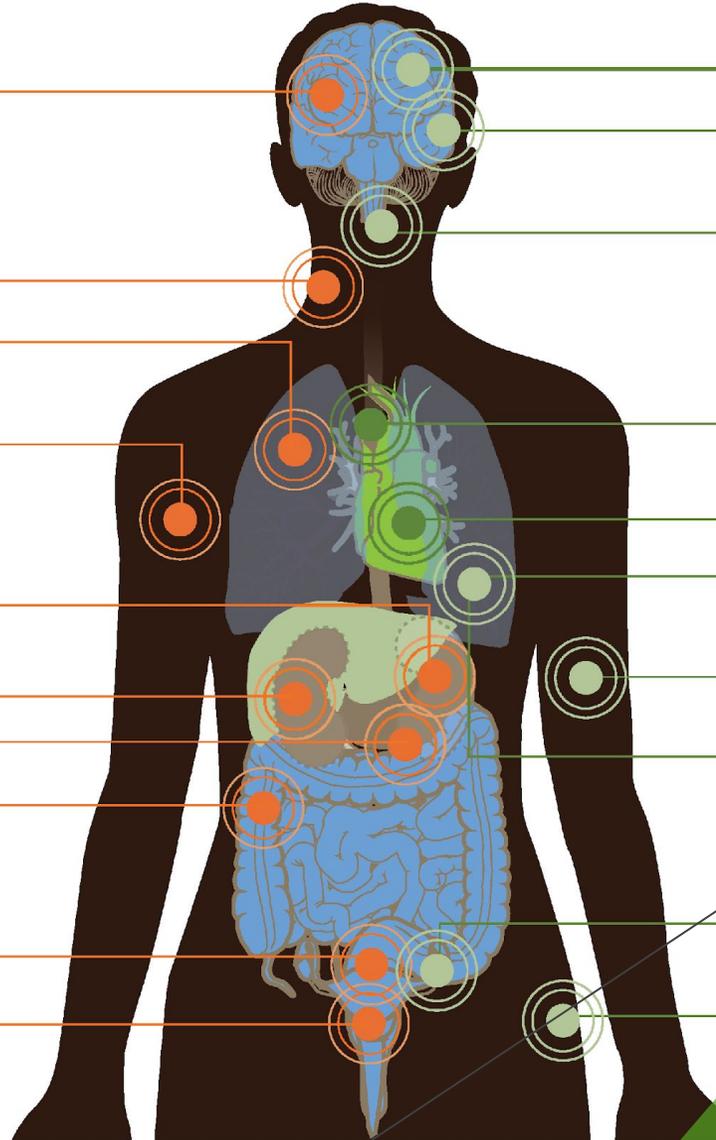
Pneumonia

Hardening of the arteries

Chronic lung disease
& asthma

Reduced fertility

Hip fracture



Fumando Cigarros

- ▶ Muchos de los químicos en los cigarrillos, como la nicotina y el cianuro, son venenos que pueden matar en altas dosis.
- ▶ El cuerpo es inteligente. Sale a la defensa cuando está siendo envenenado.
- ▶ Los fumadores por primera vez a menudo sienten dolor o ardor en la garganta y los pulmones, y algunos incluso vomitan las primeras veces que prueban el tabaco.

Fumando Cigarros

- ▶ El humo de cigarrillo contiene más de 7,000 compuestos químicos.
- ▶ Estos compuestos no son todos una parte natural de la planta de tabaco.
- ▶ A menudo se agregan al tabaco durante el proceso de curado y fabricación.



Cigarette smoke
contains a deadly
mix of more than
7,000
chemicals.

STAY
STUDENTS TAKING ACTION



There are
60 known
cancer-
causing
substances
in tobacco.

- TOLUENE**
Industrial solvent
- LEAD MONOXIDE**
Car exhaust
- CADMIUM**
Batteries
- ARSENIC**
Rat poison
- AMMONIA**
Toilet cleaner
- RADON**
Radioactive gas
- HEXAMINE**
Barbecue lighter
- METHANE**
Sewer gas
- TAR**
Road surfaces
- ACETONE**
Nail varnish remover
- NICOTINE**
Pesticide
- POLONIUM-210**
Radioactive element
- METHANOL**
Rocket fuel
- HYDROGEN CYANIDE**
Poison
- BUTANE**

THESE HARMFUL CHEMICALS INCLUDE:

Nicotine – a powerful, fast-acting and addictive drug which reaches your brain in seven seconds. It increases heart rate and raises blood pressure.

Carbon monoxide – a colourless, odourless, poisonous gas found in high concentrations in tobacco smoke. When you inhale it, it enters your bloodstream and interferes with the working of your heart and blood vessels.

Tar – a sticky brown substance that is left behind when tobacco cools and thickens in your lungs and can cause cancer.

Fumando Cigarros

- ▶ Estos productos químicos incluyen:
 - ▶ arsénico,
 - ▶ formaldehído,
 - ▶ cianuro,
 - ▶ níquel,
 - ▶ nicotina,
 - ▶ monóxido de carbono,
 - ▶ acroleína y otras sustancias venenosas

Efectos Secundarios de Fumar

Fumar y el Cuerpo

- ▶ Livianas
- ▶ Sus pulmones pueden verse muy afectados por fumar. Tos, resfriados, sibilancias y asma son solo el comienzo.
- ▶ Fumar puede causar enfermedades fatales como neumonía, enfisema y cáncer de pulmón.
- ▶ Fumar causa el 84% de las muertes por cáncer de pulmón y el 83% de las muertes por enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

ON AVERAGE,

smokers die 13-14 years earlier than non-smokers.

69 YEARS
OLD



VS.

83 YEARS
OLD

Fumar y el Cuerpo

- ▶ Los pulmones de los fumadores son negros. El color negro se debe a que cada vez que inhala un cigarrillo, deposita alquitrán en los pulmones.
- ▶ Con el tiempo, se acumulan suficientes depósitos de alquitrán dentro de los bronquiolos hasta que se distribuye por todos los pulmones.
- ▶



Fumar y el Cuerpo



- ▶ Corazón
- ▶ Fumar daña el corazón y la circulación sanguínea, lo que aumenta el riesgo de enfermedades coronarias, ataques cardíacos, derrames cerebrales, enfermedades vasculares periféricas (vasos sanguíneos dañados) y enfermedades cerebrovasculares.
- ▶ El monóxido de carbono del humo y la nicotina ejercen presión sobre el corazón al hacerlo funcionar más rápido.
- ▶ Otros productos químicos presentes en el humo del cigarrillo dañan el revestimiento de las arterias coronarias y provocan la formación de pelos en las arterias.
- ▶ Fumar duplica su riesgo de sufrir un ataque cardíaco, y si fuma tiene el doble de riesgo de morir de enfermedad coronaria que los no fumadores de por vida.

Fumar y el Cuerpo

▶ Boca y garganta

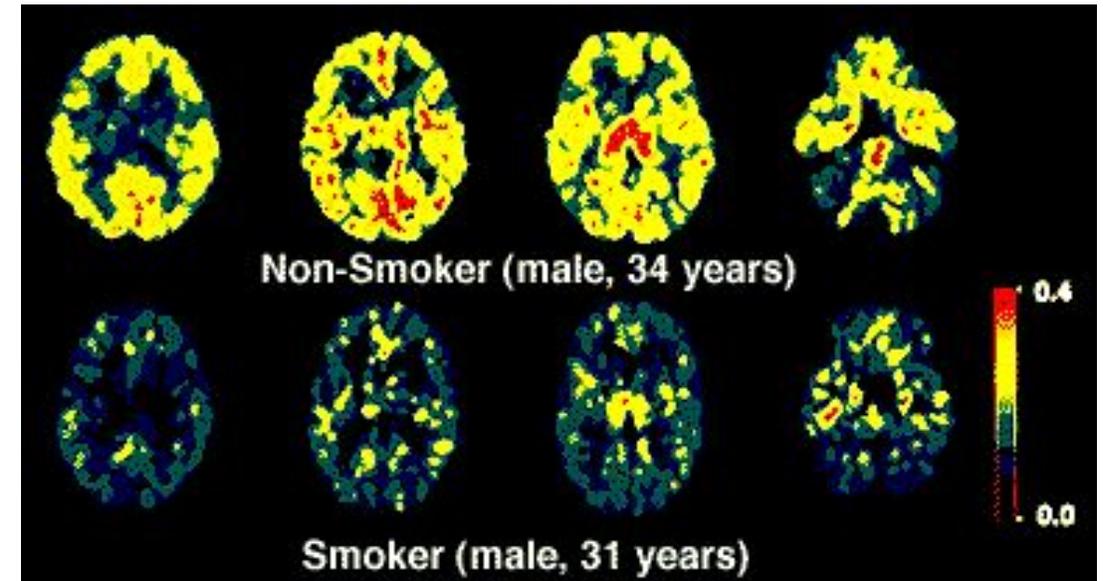
- ▶ Fumar causa problemas poco atractivos, como mal aliento y dientes manchados, y también puede causar enfermedad de las encías y dañar su sentido del gusto.
- ▶ El daño más grave que causa el tabaquismo en la boca y la garganta es un mayor riesgo de cáncer en los labios, la lengua, la garganta, la laringe y el esófago.
- ▶ Más del 93% de los cánceres de orofaringe (cáncer en parte de la garganta) son causados por fumar.



Fumar y el Cuerpo

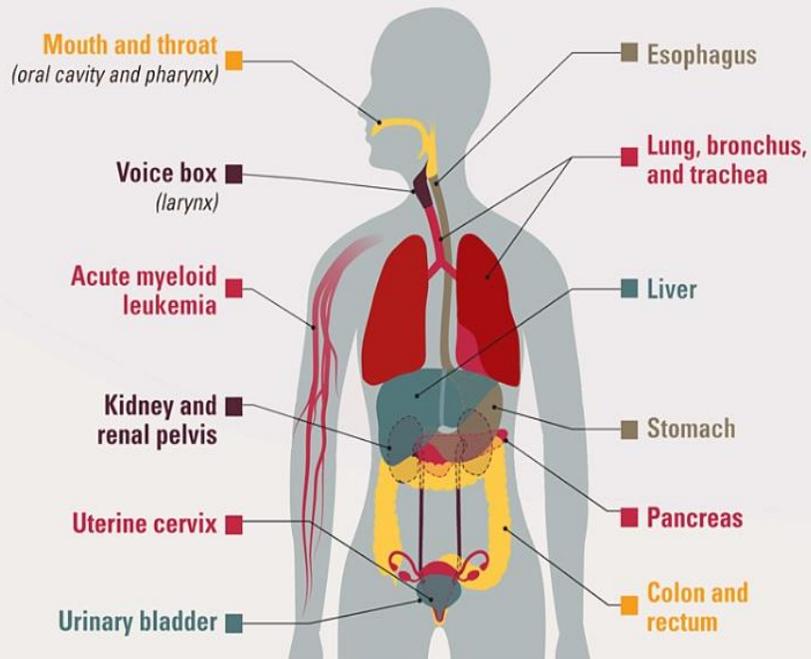
▶ Cerebro

- ▶ Si fuma, es más probable que tenga un derrame cerebral que alguien que no fuma.
- ▶ De hecho, fumar aumenta el riesgo de sufrir un derrame cerebral en al menos un 50%, lo que puede causar daño cerebral y la muerte.
- ▶ Una forma en que fumar puede aumentar su riesgo de sufrir un derrame cerebral es aumentando sus posibilidades de desarrollar un aneurisma cerebral.



Fumar y el Cuerpo

Tobacco use* causes cancer throughout the body.



* Tobacco use includes smoked (cigarettes and cigars) and smokeless (snuff and chewing tobacco) tobacco products that, to date, have been shown to cause cancer.

► Estómago

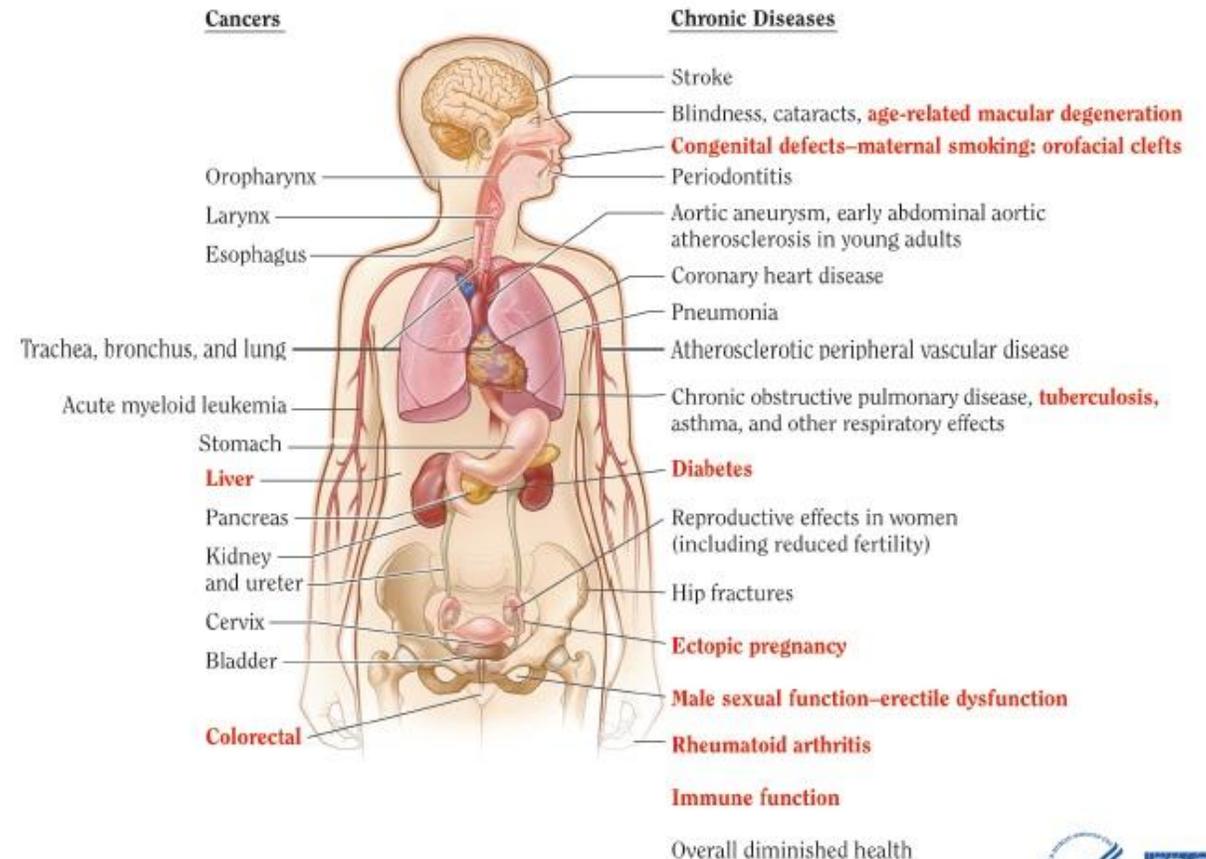
- Los fumadores tienen una mayor probabilidad de contraer cáncer de estómago o úlceras. Fumar puede debilitar el músculo que controla el extremo inferior de la garganta (esófago) y permitir que el ácido del estómago viaje en la dirección equivocada hacia la garganta, un proceso conocido como reflujo.
- Fumar es un factor de riesgo significativo para desarrollar cáncer de riñón, y cuanto más fume, mayor será el riesgo.
- La investigación ha demostrado que si fuma regularmente 10 cigarrillos al día, es una vez y media más propenso a desarrollar cáncer de riñón en comparación con un no fumador. Esto aumenta al doble de probabilidades si fuma 20 o más cigarrillos al día.

Smoking and the body

- ▶ **Circulation**
- ▶ When you smoke, the poisons from the tar in your cigarettes enter your blood. These poisons in your blood then:
- ▶ Make your blood thicker, and increase chances of clot formation
- ▶ Increase your blood pressure and heart rate, making your heart work harder than normal
- ▶ Narrow your arteries, reducing the amount of oxygen rich blood circulating to your organs.
- ▶ Together, these changes to your body when you smoke increase the chance of your arteries narrowing and clots forming, which can cause a heart attack or stroke.

Risks from Smoking

Smoking can damage nearly every part of your body



Fumar y el Cuerpo

Effects of smoking on appearance

Non-smoker
Aged 35

Smoker
Aged 35

Smokers face is the result of puckering on a cigarette and squinting in reaction to smoke, which creates deep wrinkles around the mouth and eyes

Healthy hair, skin and nails of a non-smoker

Dull, yellow-grey complexion

Skin damage from low levels of Vitamin A

Chemicals break down hair cells, leading to hair damage

A breakdown of collagen supply to skin results in less firmness and elasticity

Damage to skin fibres:

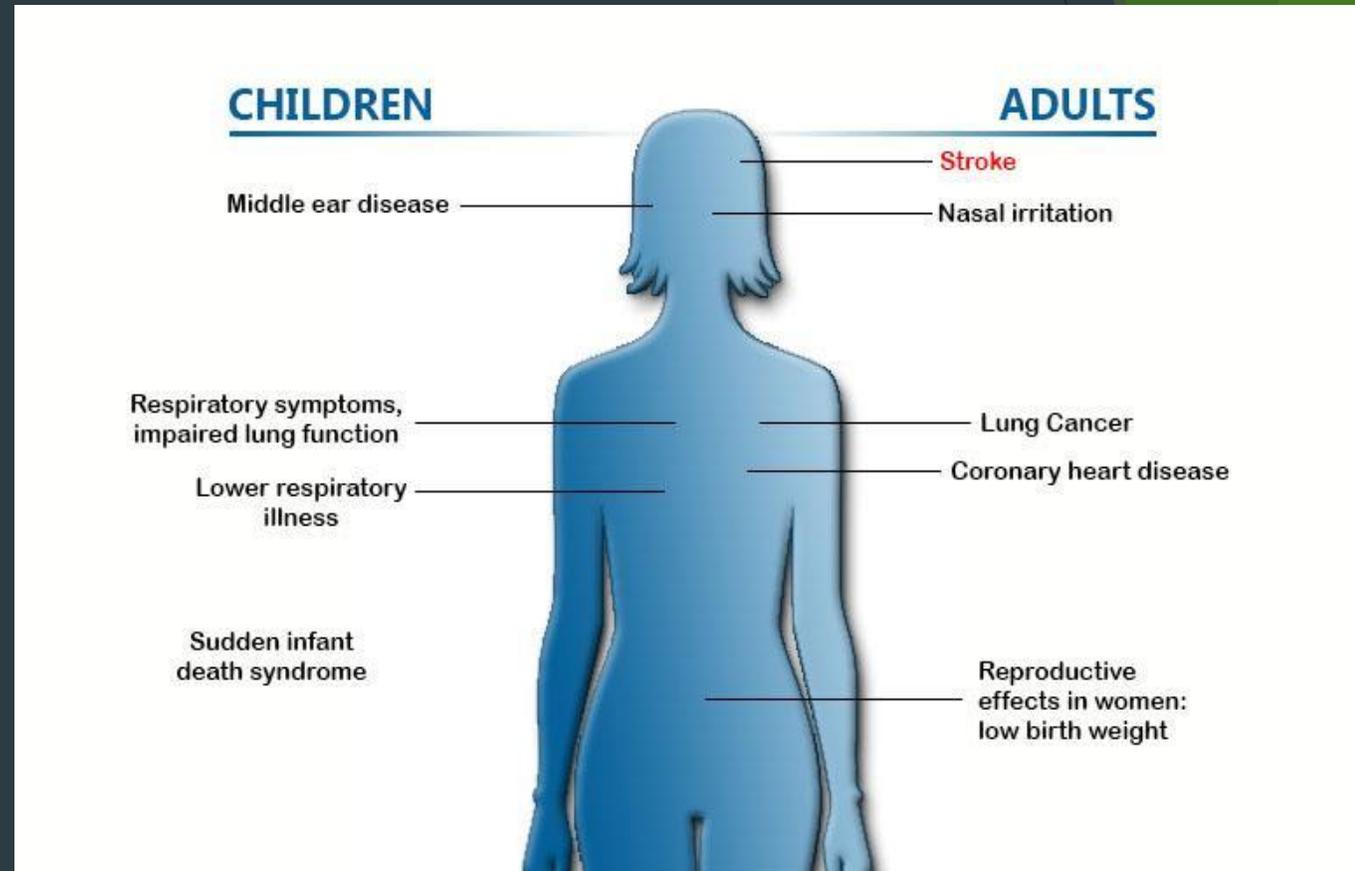
- Wrinkles
- Sagging of the eyelids
- Bags under eyes
- Premature aging of skin on our body

Smoking accelerates the aging process by 10-20 years

- ▶ **Piel**
- ▶ Fumar reduce la cantidad de oxígeno que llega a su piel. Esto significa que si fuma, su piel envejece más rápidamente y se ve gris y sin brillo. Las toxinas en su cuerpo también causan celulitis.
- ▶ Fumar envejece prematuramente su piel entre 10 y 20 años, y hace que sea tres veces más probable que tenga arrugas faciales, particularmente alrededor de los ojos y la boca. Fumar incluso te da una tez cetrina, amarillo-grisácea y mejillas huecas, lo que puede hacer que te veas demacrado.
- ▶ La buena noticia es que una vez que deje de fumar, evitará un mayor deterioro de la piel causado por fumar.

Impactos Físicos del Tabaquismo

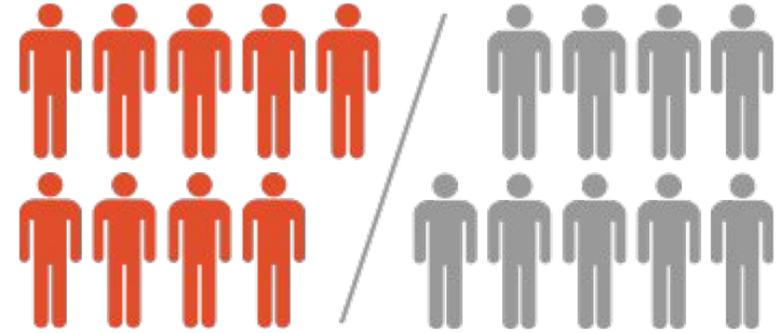
- ▶ Más de 16 millones de estadounidenses viven con una enfermedad causada por fumar.
- ▶ Por cada persona que muere por fumar, al menos 30 personas viven con una enfermedad grave relacionada con fumar.
- ▶ Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades pulmonares, diabetes y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que incluye enfisema y bronquitis crónica.
- ▶ Fumar también aumenta el riesgo de tuberculosis, ciertas enfermedades oculares y problemas del sistema inmunitario, incluida la artritis reumatoide.
- ▶ Fumar es una causa conocida de disfunción eréctil en hombres.



Tabaquismo y Muerte

- ▶ Si el consumo de cigarrillos continúa al ritmo actual entre los jóvenes de este país, 5.6 millones de los estadounidenses de hoy menores de 18 años morirán temprano por una enfermedad relacionada con fumar.
- ▶ Eso es aproximadamente 1 de cada 13 estadounidenses de 17 años o menos que están vivos hoy.
- ▶ El consumo de tabaco mata a casi medio millón de estadounidenses cada año, y una de cada seis muertes en los EE. UU. Es el resultado de fumar.

TOBACCO KILLS



up to one half of all users



Tobacco is the leading preventable cause of death in the world today.

STAY
STUDENTS TAKING A

Tabaquismo y Muerte

- ▶ En todo el mundo, el consumo de tabaco causa más de 7 millones de muertes por año.
- ▶ Fumar cigarrillos es responsable de más de 480,000 muertes por año en los Estados Unidos.
- ▶ Esto incluye más de 41,000 muertes como resultado de la exposición al humo de segunda mano.
- ▶ Esto es aproximadamente una de cada cinco muertes al año, o 1.300 muertes cada día.
- ▶ Una muerte cada 8 segundos.



SECONDHAND SMOKE

41,000

Secondhand smoke causes the premature death of 41,000 adults and more than 400 infants each year.

Secondhand smoke is known to cause cancer in humans and animals.



Dogs and cats are twice as likely to develop nasal cancer if their owner smokes, as compared to animals in households without cigarette smoking.

Secondhand smoke contains more than 7,000 chemical compounds.



Some known carcinogens found in secondhand smoke:

- arsenic (used in pesticides)
- lead (formerly found in paint)
- polonium-210 (a radioactive element)
- formaldehyde (used to embalm the dead)
- benzene (a gasoline additive)

42%

of Americans are not protected by smoke-free laws. Only 28 states and territories have enacted comprehensive smoke-free laws.

98.3%

of youth who live with a smoker have been exposed to secondhand smoke.



Humo de Segunda Mano

- ▶ El humo de segunda mano es la combinación del humo del extremo encendido de un cigarrillo y el humo exhalado por los fumadores.
- ▶ El humo de segunda mano contiene más de 7,000 químicos. Cientos son tóxicos y alrededor de 70 pueden causar cáncer.
- ▶ Desde el Informe del Cirujano General de 1964, 2.5 millones de adultos que no eran fumadores murieron porque respiraron humo de segunda mano.
- ▶ No existe un nivel de exposición libre de riesgo al humo de segunda mano.

Humo de Segunda Mano

- ▶ El humo de segunda mano causa numerosos problemas de salud en bebés y niños, incluidos ataques de asma más frecuentes y graves, infecciones respiratorias, infecciones del oído y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- ▶ Fumar durante el embarazo provoca más de 1,000 muertes infantiles anualmente.
- ▶ Algunas de las condiciones de salud causadas por el humo de segunda mano en adultos incluyen enfermedades coronarias, derrames cerebrales y cáncer de pulmón.

Middle and high school students who have never used tobacco are exposed to secondhand smoke:



14.7%

are exposed inside a vehicle



15.5%

are exposed at home

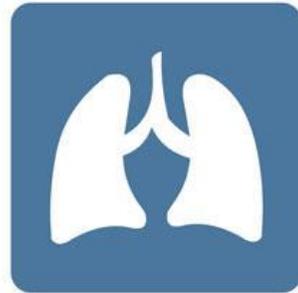


35.2%

are exposed in outdoor or indoor public areas

Humo de Segunda Mano

- ▶ Los no fumadores que están expuestos al humo de segunda mano en el hogar o en el trabajo aumentan su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas en un 25-30%.
- ▶ El humo de segunda mano puede desencadenar un ataque de asma en un niño. Los niños con asma que están cerca del humo de segunda mano tienen ataques de asma más severos y frecuentes. Un ataque de asma grave puede poner en peligro la vida de un niño.
- ▶ Los niños cuyos padres fuman a su alrededor tienen más infecciones del oído. También tienen líquido en los oídos con mayor frecuencia y tienen más operaciones para colocar en los tubos auditivos para el drenaje.



Secondhand smoke and the **harmful** chemicals in it are known causes of **Sudden Infant Death Syndrome**, **RESPIRATORY INFECTIONS**, **ear infections**, and **asthma attacks** in infants and children.

They are also known causes of **HEART DISEASE**, **stroke**, and **lung cancer** in adult nonsmokers.



More than
40%
of children
who go to the
emergency room
for asthma live
with smokers.

Humo de Segunda Mano

- ▶ El humo de segunda mano puede causar serios problemas de salud en los niños.
- ▶ Los estudios muestran que los niños mayores cuyos padres fuman se enferman con más frecuencia. Sus pulmones crecen menos que los niños que no respiran humo de segunda mano y contraen más bronquitis y neumonía.
- ▶ Las sibilancias y la tos son más comunes en los niños que respiran humo de segunda mano.



¿Qué sucede cuando
dejas de fumar?



BENEFITS

of Quitting Smoking



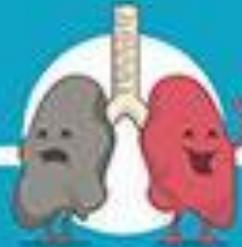
At 20 minutes:
Heart rate and blood pressure drops.



At 12 hours: Carbon monoxide level in your blood drops to normal.



Over the first year of quitting, sense of taste and smell return.



At one to nine months: Coughing and shortness of breath decrease due to better lung function.



At two to five years: Stroke risk can fall to



At ten years: Risk of lung cancer is half

Dejar de Fumar

- ▶ Si bien dejar de fumar puede ser un desafío, una vez que una persona deja de fumar, los beneficios comienzan a acumularse.
 - ▶ Estos incluyen una piel más clara, una mejor salud bucal, hormonas más estables, un sistema inmunitario más fuerte y un riesgo reducido de muchos tipos de cáncer.
- ▶ La nicotina es una droga adictiva y puede causar síntomas de abstinencia cuando una persona deja de usarla. Estos síntomas incluyen antojos, aumento del apetito e irritabilidad. Los antojos y otros efectos generalmente disminuyen con el tiempo.

Dejar de Fumar



- ▶ Después de 20 minutos a 12 horas: la frecuencia cardíaca y el monóxido de carbono en la sangre disminuyen a niveles normales.
- ▶ Después de 1 año: el riesgo de un ataque cardíaco es mucho menor, al igual que la presión arterial.
- ▶ La tos y los problemas respiratorios superiores comienzan a mejorar.

Dejar de Fumar

- ▶ Después de 2 a 5 años: el riesgo de accidente cerebrovascular se reduce al de alguien que no fuma, según la fuente CDCTrusted.
- ▶ Después de 5-15 años: el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad.



QUIT SMOKING START HEALING

THE BENEFITS OF QUITTING SMOKING



20
MIN

Blood pressure and pulse returns to normal



24
HRS

Risk of heart attack starts to drop



14
DAYS

Circulation increases. Airways in lungs relax.

1-9
MOS

Dejar de Fumar

- ▶ Después de 10 años: el riesgo de cáncer de pulmón y de vejiga es la mitad que el de alguien que fuma actualmente.
- ▶ Después de 15 años: el riesgo de enfermedad cardíaca es similar al de alguien que nunca fumó.

Referencias y Recursos

Referencias

- ▶ [WWW.CDC.Gov](http://www.CDC.Gov)
- ▶ [WWW.TheTruthIniative.Com](http://www.TheTruthIniative.Com)
- ▶ [WWW.AboveTheInfluence.com](http://www.AboveTheInfluence.com)
- ▶ [WWW.KidsHealth.org](http://www.KidsHealth.org)
- ▶ [WWW.CBSNews.com](http://www.CBSNews.com)
- ▶ [WWW.WebMD.com](http://www.WebMD.com)

Recursos

Please visit the following websites or your local health department for help on how to stop using tobacco.

- ▶ WWW.MedLinePlus.org
- ▶ WWW.MayoClinic.org
- ▶ WWW.Cancer.Org
- ▶ WWW.Smokefree.gov