

TABACO:

¿Cuánto le cuesta?

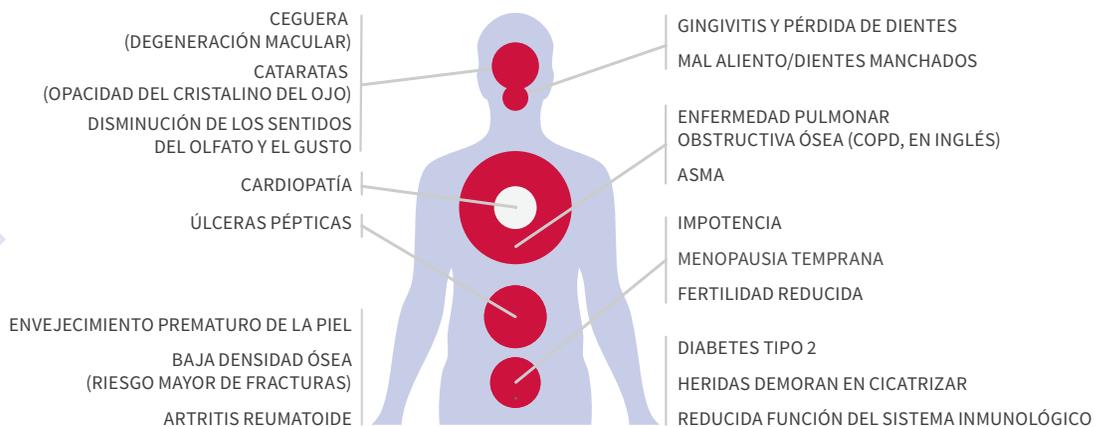
Fumar le puede costar más que dinero.



Cada año, el consumo de tabaco causa aproximadamente 1 de cada 5 muertes en los Estados Unidos. De hecho, fumar cigarrillos mata más estadounidenses que el alcohol, accidentes automovilísticos, VIH, armas y drogas ilegales juntos.

NO SOLO SE TRATA DE MUERTES. FUMAR AFECTA LA SALUD DE LAS PERSONAS DE MUCHAS MANERAS.

El humo del tabaco contiene más de 7,000 químicos y compuestos. Cientos son tóxicos y al menos 69 son cancerígenos. Otros problemas de salud pueden incluir:



RIESGO MAYOR PARA MUCHOS CÁNCERES

¿QUÉ DEL HUMO DE SEGUNDA MANO?

Las personas que no fuman están expuestas al humo de segunda mano (SHS, por sus siglas en inglés) al respirar aire con humo de cigarrillo. Esto puede suceder en la casa, el trabajo, escuela, en el auto o en otros lugares públicos. Los efectos dañinos del SHS pueden permanecer en telas y superficies de la casa por meses (a veces años) luego que alguien fuma dentro.

No existe nivel seguro de exposición al SHS y está relacionado a diferentes tipos de cáncer en niños y adultos. El SHS puede afectar también al corazón y vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de

cardiopatías y derrame cerebral en no fumadores. Algunos estudios han relacionado el SHS a cambios mentales y emocionales, también, como la depresión.

Una de las cosas más importantes para proteger la salud de su familia es hacer de su casa un espacio libre de humo. Los cuerpos en crecimiento de niños pequeños son especialmente sensibles a las toxinas del SHS. Piense en esto: pasamos más tiempo en casa que en ningún otro lugar. Un hogar libre de humo protege a su familia, sus invitados, e incluso sus mascotas.

¿CUÁNTO LE CUESTA FUMAR EN DÓLARES Y CENTAVOS?

Digamos que alguien fuma un paquete al día (20 cigarrillos)

En los Estados Unidos, el precio promedio de un paquete de cigarrillos es **\$6.36**.

- En un mes, aproximadamente **\$191**.
- En un año, aproximadamente **\$2,300**.
- En 10 años, aproximadamente **\$23,000**.

Fuente: Campaign for Tobacco-Free Kids (Campaña para niños libres del tabaco), 1/2018

DEJAR DE FUMAR NO ES FÁCIL, PERO SÍ ES POSIBLE.

Dejar de fumar no es fácil, pero existe ayuda disponible para darle el impulso que necesita. Para tener mejores probabilidades de dejar el hábito y ayudar a reducir su riesgo de cáncer, necesita tener un plan y saber a lo que se enfrenta, cuáles son sus opciones y dónde obtener ayuda.

El primer paso es hablar con su proveedor de servicios médicos. Asimismo, usted puede llamar en cualquier momento a la línea para dejar de fumar para obtener recursos y ayuda: 1-800-QUIT-NOW (784-8669).



cancer.org/es | 1.800.227.2345