



## Deje de consumir tabaco Mensaje para una vida saludable



### ¿Qué es importante saber?

Dejar de usar tabaco es lo más importante que puedes hacer para mejorar tu salud y proteger la salud de tu familia. Si dejas de fumar o de usar otras formas de tabaco, tú y tu familia experimentarán beneficios para la salud a corto y largo plazo. Nunca es demasiado tarde para dejar de hacerlo, tu salud mejorará a cualquier edad después de dejar de consumir tabaco.

Todas las formas de consumo de tabaco, ya sea cigarrillos, cigarros, pipas, tabaco para mascar, aspirar o lamer y otros productos derivados del tabaco, son dañinas. El consumo de tabaco daña casi todos los órganos del cuerpo y causa:

- Cáncer
- Enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares
- Diabetes
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y otros problemas pulmonares/respiratorios
- Complicaciones en personas embarazadas

El humo de segunda mano es el humo liberado por un cigarrillo, cigarro o pipa encendido, así como el humo exhalado por el fumador. No existe un nivel seguro de humo de segunda mano. El humo de segunda mano puede tener efectos nocivos inmediatos sobre la salud de los no fumadores y puede aumentar su riesgo de enfermedad del corazón, cáncer de pulmón y otros problemas de salud en un 20 % al 30 %.

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedades prevenibles y de muerte en los Estados Unidos. El tabaco y el humo de segunda mano matan casi a 480,000 personas por año en EE. UU.

Hay cosas buenas que ocurren tan pronto cuando dejas de fumar. Respirarás más fácilmente, ahorrarás dinero, olerás mejor, dormirás mejor y tendrás más energía. Si estás embarazada, tu bebé estará más sano. También estarás protegiendo tu salud y protegiendo a tu familia y amigos del humo de segunda mano.

### ¿Quieres saber más?

Habla con tu equipo de atención médica del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) sobre cómo obtener ayuda para dejar de usar tabaco. Tu equipo puede ayudarte de muchas formas diferentes. Pueden darte medicinas, consejos, herramientas, terapia conductual y apoyo. También pueden ayudarte a unirse a otros Veteranos en un grupo dirigido por un especialista en el área de cese de fumar.

Encontrarás información y recursos adicionales en el sitio web Prevención del VA usando el código de QR de arriba o el enlace a continuación:

[https://www.prevention.va.gov/Healthy\\_Living/Be\\_Tobacco\\_Free.asp](https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Be_Tobacco_Free.asp)

