



Serie para dejar el tabaco

#9: tabaco sin humo

Estadísticas sobre el hábito de masticar tabaco

- Masticar tabaco no es una alternativa segura a los cigarrillos.
- A nivel nacional, se estima que el tres por ciento de los adultos, unos 8,7 millones, mastican tabaco. El uso de tabaco masticable es mucho más común entre los hombres (6.4 %) que entre las mujeres (0,3 %). (2014 SAMHSA)
- En Wisconsin, el 16.4 % de los estudiantes de secundaria han consumido tabaco sin humo *alguna vez* (Hombres = 24,7 %; mujeres = 8 %). (Encuesta sobre el consumo de tabaco en los jóvenes llevada a cabo en 2012)
- En Wisconsin, el 9,7 % de los estudiantes de secundaria *actualmente* consume tabaco sin humo (hombres = 17,4 %; mujeres = 2 %).

Buenas razones para dejar de fumar

- Una sonrisa más brillante. Encías y dientes más saludables.
- Le permite ahorrar dinero. ¡De \$3 a \$9 por lata, son miles de dólares al año!
- Reduce el riesgo de cáncer El tabaco para masticar contiene 28 químicos que causan cáncer.
- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y presión arterial alta.

Consejos para ayudar a las personas a dejar de masticar tabaco

- Dejar de fumar es difícil, pero ¡puede hacerlo!
- Pídale ayuda a familiares, amigos o compañeros de trabajo.
- Llame a la Línea para dejar de fumar de Wisconsin para recibir entrenamiento y materiales gratuitos: **800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669)
- Deshágase de todos productos relacionados con el tabaco que tenga en el hogar, el automóvil y el lugar de trabajo.
- Reemplace la lata o bolsa de tabaco con pretzels, zanahorias o chicles.
- Ingrese a www.ChewFree.com.
- Consulte la página 2 para obtener un plan personalizado para dejar de masticar tabaco.

Fuentes: CDC, SAMHSA, Wisconsin DHFS





Mi plan para dejar de fumar

1. Estaré listo.

- Voy a establecer una fecha para dejar de fumar y atenerme a ella, ¡ni siquiera una bocanada!
 - Mi fecha para dejar de fumar es:

- Me desharé de todo el tabaco, así no me tiento.

- Recibiré ayuda gratuita a través de la Línea para dejar de fumar de Wisconsin.
 - 1-800-QUIT-NOW (784-8669).
 - Los llamaré en esta fecha:

- Pediré a estas personas que me apoyen:

- Hablaré con mi doctor.

2. Sentiré deseos, pero tengo un plan.

- Respiraré profundamente. Me diré a mí mismo que este impulso pasará.
- Tomaré agua en lugar de consumir tabaco.
- Voy a masticar chicle, semillas o pajillas.

3. Esta vez, no voy a volver a fumar. Conozco las tentaciones.

- Evitaré el alcohol
- Evitaré a las personas que mastican tabaco o fuman.
- Comeré bien y me mantendré activo.