

LOS BÁSICOS DE DEJAR DE FUMAR

Folioscopio para Promotores



CÓMO UTILIZAR ESTE FOLIOSCOPIO

- Cada pagina en este folioscopio tiene dos lados.
 - Si va a imprimir este PDF, asegúrese de imprimir como de doble-cara.
- Mira hacia el lado con la imagen de cigarrillo tachada en la esquina hacia su participante y utilice las balas de este lado para guiar su discusión. Mira hacia el lado con la imagen de la estrella hacia usted.
- Esencialmente, muestre a su audiencia el lado con la imagen mas grande.

LOS AGRADECIMIENTOS:

Este folioscopio fue desarrollado en asociación con el programa de Prevención y Control del Tabaco en el Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas (DSHS) y el Centro Nacional de Capacitación para Trabajadores de Salud Comunitaria (NCHWTC) del Centro para el Desarrollo de salud comunitaria (CCHD), ubicado en la Escuela de Salud Pública de la Universidad Texas A&M.

Este folioscopio es para que los promotores (los CHW) los utilicen para educar a sus comunidades sobre los siguientes temas relacionados con el consumo de tabaco y los esfuerzos de cese.



INTRODUCCIÓN

Usando este folioscopio, discutiremos los siguientes temas relacionados con el consumo de tabaco y los esfuerzos de cese:

1. Cómo afecta el consumo de tabaco al cuerpo
2. Qué productos de tabaco emergentes hay en el mercado
3. Estadísticas Nacionales y de Texas
4. Las leyes en Texas relacionadas con el tabaco
5. Pasos para contactar para dejar de fumar.



INTRODUCCIÓN

Usando este folioscopio, discutiremos los siguientes temas relacionados con el consumo de tabaco y los esfuerzos de cese:

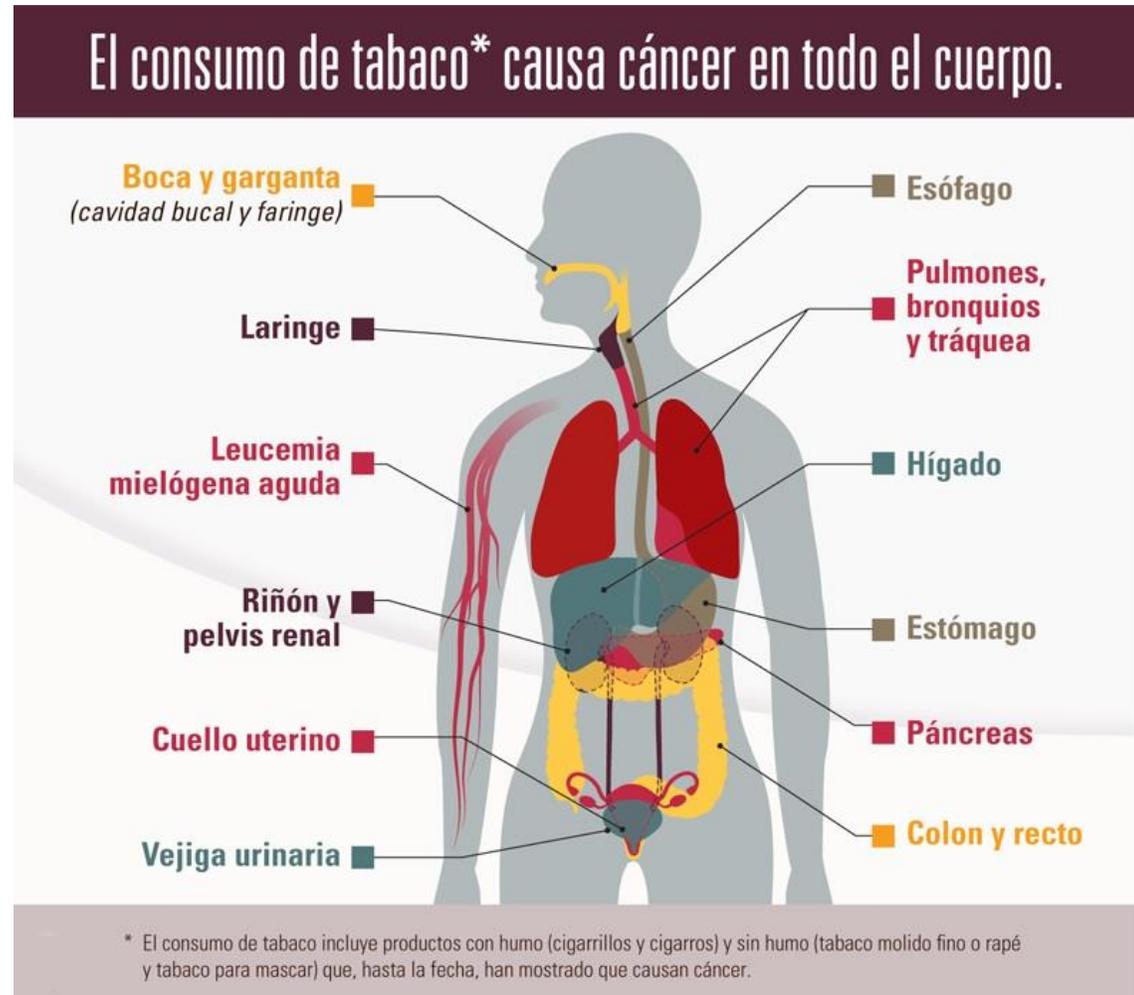
1. Cómo afecta el consumo de tabaco al cuerpo
2. Qué productos de tabaco emergentes hay en el mercado
3. Estadísticas Nacionales y de Texas
4. Las leyes en Texas relacionadas con el tabaco
5. Pasos para contactar para dejar de fumar.



1. CÓMO AFECTA EL CONSUMO DE TABACO AL CUERPO

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad prevenible, discapacidad y muerte en los Estados Unidos.

La imagen mostrada muestra algunos de los daños que el tabaquismo tiene en el cuerpo.



1. CÓMO AFECTA EL CONSUMO DE TABACO AL CUERPO

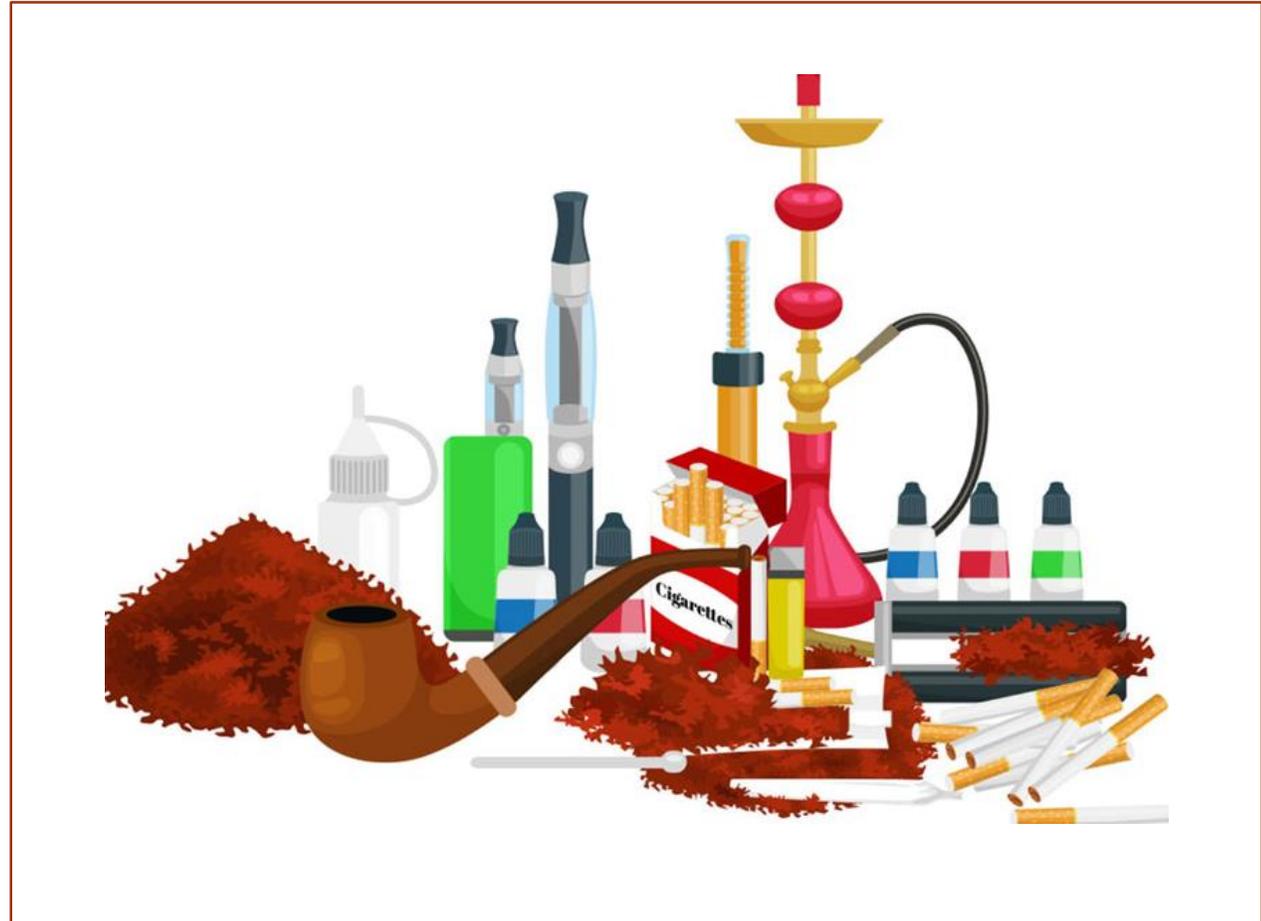
- El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad prevenible, discapacidad y muerte en los Estados Unidos (CDC, 2019).
- Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades pulmonares, diabetes y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que incluye enfisema y bronquitis crónica. Fumar también aumenta el riesgo de tuberculosis, ciertas enfermedades oculares y problemas del sistema inmunitario, como la artritis reumatoide (CDC, 2019).
- La imagen mostrada muestra algunos de los daños que el tabaquismo tiene en el cuerpo.
- Además, fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de complicaciones del embarazo (CDC, 2019).



2. PRODUCTOS DE TABACO EMERGENTES

El término "consumo de tabaco", se refiere a una variedad de productos de tabaco.

¿Cuántos de estos productos reconoce?



2. PRODUCTOS DE TABACO EMERGENTES

- El término "consumo de tabaco", se refiere a una variedad de productos de tabaco.
- La mayoría de las personas relacionan el consumo de tabaco con cigarrillos o puros, pero el consumo de tabaco también incluye el uso de:
 - Pequeños puros o cigarrillos, que son pequeños puros con sabor que se asemejan a los cigarrillos
 - El tabaco de mascar, eso requiere ser escupido
 - Pastillas, tiras, o palos – productos disolubles que pueden parecer dulces que no se fuman)
 - Cigarrillos electrónicos, pluma de vapeo, pluma e-Hookah, pluma Hookah – que generalmente es alimentado por una batería y convierte un "e-líquido" (líquido electrónico) en un aerosol que se inhala
 - Productos tradicionales de tabaco sin humo como masticar tabaco y tabaco húmedo
 - Tubos de agua como Hookah, Shisha, Narghile, Argileh (FDA, 2016).

¿Cuántos de estos productos reconoce?



2. PRODUCTOS DE TABACO EMERGENTES

- Los investigadores todavía están investigando la seguridad de los productos más nuevos (como los cigarrillos electrónicos y los corrales de vapeo).
- Con un aspecto moderno y opciones con sabor, estos productos se popularizan entre los jóvenes.

¿Cómo se consumen el tabaco y la nicotina?

Los productos de nicotina se pueden **fumar, masticar o aspirar**. También se puede inhalar el vapor del tabaco.

ALGUNOS PRODUCTOS QUE SE FUMAN O INHALAN:



CIGARRILLOS



CIGARROS



DISPOSITIVOS
DE VAPEO



NARGUILES (HOOKAHS)

PRODUCTOS SIN HUMO:



TABACO DE
MASCAR



SNUFF

(tabaco molido que se aspira o se coloca entre la mejilla y la encía)



DIP

(tabaco molido húmedo que se mastica)



SNUS

(una bolsa pequeña de tabaco molido húmedo)



2. PRODUCTOS DE TABACO EMERGENTES

- Los investigadores todavía están investigando la seguridad de los productos más nuevos (como los cigarrillos electrónicos y los corrales de vapeo).
- Los investigadores sospechan los siguientes peligros asociados:
 - La nicotina en los cigarrillos electrónicos es muy adictiva y puede dañar el desarrollo del cerebro adolescente. También puede ser una puerta de entrada al uso de otras sustancias.
 - Algunos aromas de cigarrillos electrónicos pueden ser seguros para comer, pero no respirar
 - Un ingrediente común en el sabor del cigarrillo electrónico es el “diacetil” que puede causar "pulmón de palomitas de maíz", cicatrices en los pequeños sacos de aire en los pulmones. Esto causa engrosamiento y estrechamiento de las vías respiratorias, lo que puede provocar sibilancias, dificultad para respirar y es un grave problema de salud.
 - Las baterías de cigarrillos electrónicos defectuosas han causado incendios y explosiones que pueden provocar lesiones graves y la muerte.
 - Los niños y los adultos han sido envenenados al tragar, respirar o absorber el líquido del cigarrillo electrónico a través de la piel o los ojos.
 - Ha habido informes de jóvenes y adultos jóvenes experimentando convulsiones después del vapeo, que es un efecto secundario potencial de la intoxicación por nicotina.
 - Con un aspecto moderno y opciones con sabor, estos productos se popularizan entre los jóvenes.



2. PRODUCTOS DE TABACO EMERGENTES

Los investigadores distinguen los bolígrafos de vapeo/cigarrillos electrónicos de las "juntas electrónicas".

Las "juntas electrónicas" parecen plumas de vapeo y cigarrillos electrónicos.

Las "juntas electrónicas" se utilizan para fumar THC (el ingrediente psicoactivo de la marihuana).



2. PRODUCTOS DE TABACO EMERGENTES

- Los investigadores distinguen los bolígrafos de vapeo/cigarrillos electrónicos de las "E-Joints" (Center on Addiction, 2015).

Las "E-Joints" parecen plumas de vapeo y cigarrillos electrónicos. Las "juntas electrónicas" se utilizan para fumar THC (el ingrediente psicoactivo de la marihuana). Una marca de dispositivo es JuJu Joints (Center on Addiction, 2015).

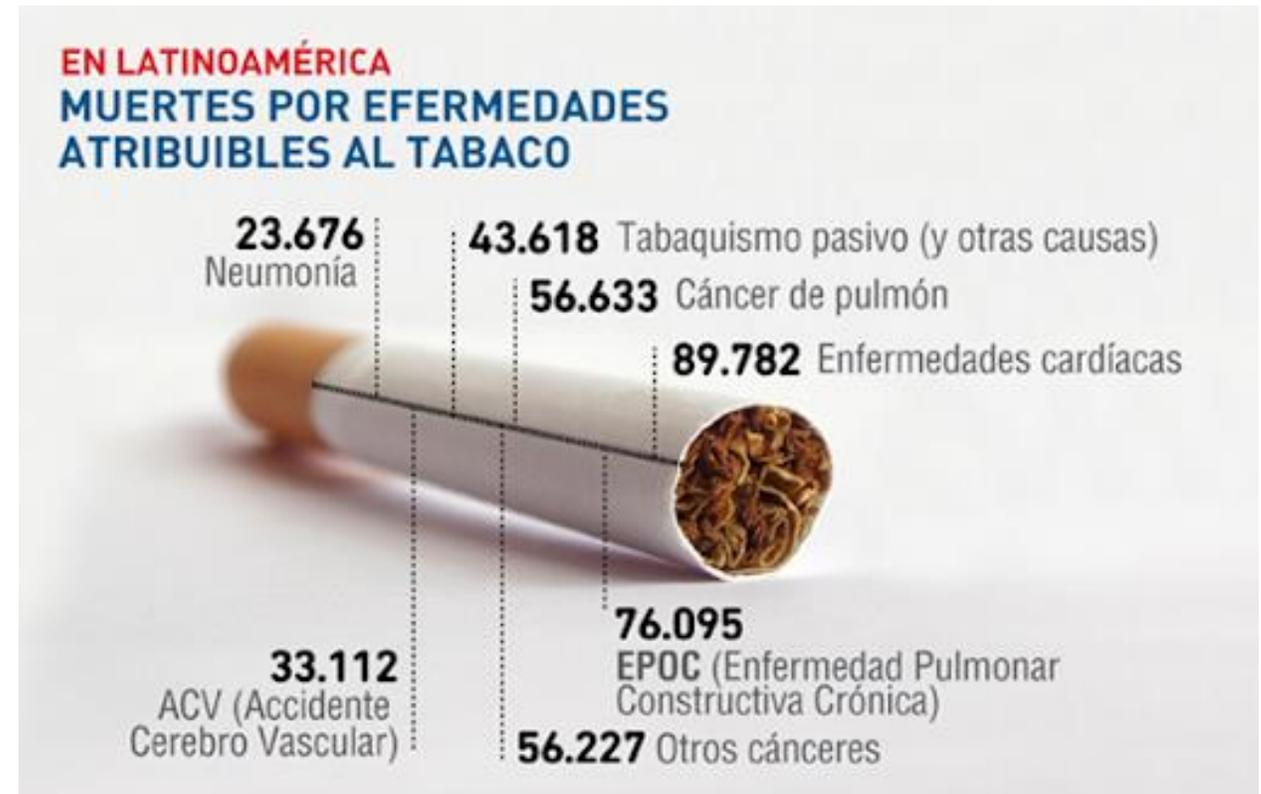
- Las "E-Joints" no producen humo ni olor (Center on Addiction, 2015).
- Las "E-Joints" sólo pueden ser compradas por adultos mayores de 21 años, pero los organismos encargados de hacer cumplir la ley dicen que les preocupa que los dispositivos ya estén siendo abusados por adolescentes (Center on Addiction, 2015).



3. LAS ESTADÍSTICAS NACIONALES Y EN TEXAS

La epidemia de tabaquismo es una de las mayores amenazas para la salud pública que el mundo ha enfrentado, matando a más de 8 millones de personas al año en todo el mundo.

En los Estados Unidos, el consumo de tabaco es la principal causa de muertes prevenibles, y mata a más de 480.000 personas al año.



3. LAS ESTADÍSTICAS NACIONALES Y EN TEXAS

- La epidemia de tabaquismo es una de las mayores amenazas para la salud pública que el mundo ha enfrentado, matando a más de 8 millones de personas al año en todo el mundo (WHO, 2019).
- En los Estados Unidos, el consumo de tabaco es la principal causa de muertes prevenibles, y mata a más de 480.000 personas al año.



3. LAS ESTADÍSTICAS NACIONALES Y EN TEXAS

- En 2017, 15.7% de adultos en TX fumaban. A nivel nacional, el porcentaje era de 17.1%.
- El uso de los cigarrillos electrónicos de los jóvenes se ha cuadruplicado desde 3% en 2012 hasta 13% en 2018
- No hay niveles seguros de exposición al humo de primera o segunda mano.



3. LAS ESTADÍSTICAS NACIONALES Y EN TEXAS

- En 2017, 15.7% de adultos en TX fumaban. A nivel nacional, el porcentaje era de 17.1%. (Truth Initiative, 2020).
- El uso de los cigarrillos electrónicos de los jóvenes se ha cuadruplicado desde 3% en 2012 hasta 13% en 2018 (DSHS, 2019).
- Actualmente, el Departamento de los Servicios de Salud por el estado (DSHS) y departamentos locales de salud están investigando los casos de enfermedad pulmonar grave en las personas que tienen una historia reciente de vaping. (DSHS, 2020)
- Es importante tener en cuenta que no hay niveles seguros de exposición al humo de primera o segunda mano.



4. LAS LEYES EN TX RELACIONANDO CON EL USO DE TABACO

Ordenanzas de aire interior limpio

- Muchos de municipios en Texas tienen leyes local sin fumar

Leyes de acceso de los jóvenes

- Mínimo de 21 años

Leyes locales de tabaco

- Kirby
- Leon Valley
- San Antonio



4. LAS LEYES EN TX RELACIONANDO CON EL USO DE TABACO

Hay varias políticas en TX relacionado con el uso de tabaco.

- **Ordenanzas de aire interior limpio (Truth Initiative, 2020)**
 - Esta prohibido fumar en los facilidades del cuidado de los niños
 - Las restricciones de fumar son obligatorios en las escuelas y facilidades recreativo/cultural
 - No hay restricciones de fumar para los lugares de trabajo del gobierno, los lugares de trabajo privado, los restaurantes, los bares, los casinos/establecimientos de juegos y las tiendas minoristas.
 - Muchos de municipios en Texas tienen leyes local sin fumar, para incluir los bares.
 - El uso de cigarrillos electrónicos es prohibido en las escuelas, programas extraescolar, dentro de las facilidades del Departamento de la Justicia Penal, centros y casas del cuidado de los niños, en facilidades del cuidado de los niños residencial y en vehículos que transportan los niños, en vehículos de transportación de cuidado pediátrico prolongado, y en hogares de acogida o cuando transportando a los niños adoptivos por carro.

- **Leyes de acceso de los jóvenes (Truth Initiative, 2020)**
 - La edad mínima para la venta de productos de Tabaco en Texas es 21 años. Miembros de los militares están exentos, independientemente del estado activo.
 - Los menores están prohibidos de comprar productos alternativos de nicotina, que incluye los cigarrillos electrónicos.
 - Los establecimientos son obligatorios a publicar los letreros que declara que la venta a los menores están prohibidos.

- **Leyes locales de tabaco (Truth Initiative, 2020)**
 - Kirby, Leon Valley y San Antonio han prohibido la venta de productos de tabaco a las personas menores de 21 años.



5. YES QUIT (SÍ, DEJAR)

Dejar el Tabaco no es fácil,
pero hay ayuda.

Dejar de fumar por teléfono

Llame al Quitline de teléfono
gratuito:

1-877-YES-QUIT (937-7848).

Dejar de fumar en línea

myquitforlife.com

yesquit.org



5. YES QUIT (SÍ, DEJAR)

Dejar el Tabaco no es fácil, pero hay ayuda.

- Puede dejar por teléfono o en línea.
- El Quitline De Texas es financiado por el estado. Cuando te inscribas, vas a recibir servicios de asesoramiento gratis y confidencial, la información y el apoyo desde profesionales capacitados. Las investigaciones muestran que el apoyo de Quitline puede duplicar sus posibilidades de dejar de fumar con éxito.
- El programa de Dejar de Fumar en línea le permitirá a crear un plan de Dejar de Fumar que se sigue con facilidad en línea y tiene acceso a un instructor.



REFERENCIAS

- Center on Addiction. (2015). New Device, “E-Joint,” Brings Together Marijuana and E-Cigarette [Website]. Retrieved from <https://drugfree.org/learn/drug-and-alcohol-news/new-device-e-joint-brings-together-marijuana-e-cigarette/>
- **CDC. (2019). Tobacco Use [Website]. Retrieved from <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/tobacco.htm>**
- **FDA. (2016). Recognize tobacco in its Many Forms [Website]. Retrieved from <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/recognize-tobacco-its-many-forms>**
- **Truth Initiative, 2020. Tobacco use Texas [Website]. Retrieved from: <https://truthinitiative.org/research-resources/smoking-region/tobacco-use-texas-2019>**



LOS CRÉDITOS

Las imagines que usen tienen la licencia de Creative Commons y descargue de Google Images.

Las Desarrolladoras de Programa de Promotor:

Las empleadas de NCHWTC

Paula Saldaña, Dinorah Martínez, Denise Martínez, Shea Roy, y Brenda Gonzales

Mas información y/o preguntas:

Por favor, contacte a NCHWTC a chw-training@tamhsc.edu o 979 436-9360

