

CONSEJOS para ADOLESCENTES

EL USO DE TABACO

LA REALIDAD SOBRE EL USO DE TABACO

JERGA EN INGLÉS PARA CIGARRILLOS:
SMOKES/CIGS/BUTTS

JERGA EN INGLÉS PARA TABACO SIN HUMO:
CHEW/DIP/SPIT TOBACCO/SNUFF

CONOCE LOS HECHOS

EL USO DE TABACO DAÑA TU SALUD. Fumar es la causa más común de cáncer de pulmón y una de las causas principales de cáncer en la boca, garganta, vejiga, páncreas y riñones.¹

EL USO DE TABACO AFECTA EL DESARROLLO DE TU CUERPO. Fumar, incluyendo el uso de cigarrillos electrónicos, cigarros y 'hookahs', es particularmente dañino para los adolescentes porque tu cuerpo aún está creciendo y cambiando. Está demostrado que fumar tiene un impacto en casi todos los órganos del cuerpo de una persona.²

EL TABACO CONTIENE INGREDIENTES ADICTIVOS. La planta de tabaco se cultiva por sus hojas, las cuales se secan y fermentan para poner en los productos del tabaco. Contiene nicotina, un ingrediente que puede llevar a la adicción. Mientras más joven comiences a fumar, más probabilidades tendrás de tener una adicción a la nicotina.³ El reporte del 2014 del director general de Servicios de Salud de los Estados Unidos indica que casi 9 de cada 10 fumadores adultos comenzaron a fumar antes de los 18 años.⁴

EL USO DE TABACO TE PUEDE MATAR. Aproximadamente 480,000 muertes por año en los Estados Unidos son por fumar cigarrillos.⁵ En todo el mundo, el fumar tabaco y el humo de segunda mano causan casi 7 millones de muertes por año.⁶



RESPUESTAS A TUS PREGUNTAS

P. ¿NO ES GENIAL FUMAR?

R. Los anuncios publicitarios muchas veces proyectan el fumar como algo glamoroso y sofisticado, pero estos anuncios son creados para vender los productos y usan temas que le suena a la juventud.

P. ¿ES SEGURO EL TABACO SIN HUMO?

R. NO. Ninguna forma de tabaco sin humo es seguro. El tabaco sin humo contiene por lo menos 30 químicos conocidos que causan cáncer.⁷

P. ¿LA MAYORÍA DE LOS ADOLESCENTES FUMAN?

R. NO. Aunque la mayoría de los adolescentes no fuman,⁸ es importante recordar que el uso de cigarrillos entre los adolescentes sigue siendo peligroso y se debe evitar que se vuelva popular.

P. ¿FUMAR TE AYUDA A RELAJARTE?

R. NO. Usa estrategias que te ayuden a relajarte, como hacer ejercicio o hablar con tus amigos.⁹

EN RESUMEN: El uso de tabaco es peligroso y puede ser mortal. Si tienes preguntas, habla con tus padres, un médico, consejero, maestro u otro adulto de confianza.

APRENDE MÁS: Encuentra la información más reciente sobre cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo en teens.drugabuse.gov (en inglés).

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL TABACO, CONTACTA A:

SAMHSA

1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (en español e inglés)

TTY 1-800-487-4889

www.samhsa.gov (disponible en inglés)

store.samhsa.gov



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration



¡ANTES DE CORRER EL RIESGO!

- 1 CONOCE LAS LEYES.** Es ilegal para cualquier persona menor de 18 años comprar cigarrillos, productos de tabaco sin humo o tabaco. Desde septiembre de 2018, seis estados y por lo menos 350 localidades han aumentado la edad mínima a 21 años.
- 2 MANTENTE INFORMADO.** Los jóvenes a menudo subestiman la adicción a la nicotina y el efecto del uso de tabaco en su salud. Por eso, dejar de usarlo puede ser difícil. Un estudio reciente reveló que casi 45% de fumadores en la escuela superior han intentado dejar de fumar en los 12 meses anteriores.¹⁰
- 3 TEN EN CUENTA.** Puede ser difícil practicar deportes si usas tabaco. Fumar causa enfermedades que resultan en dificultad para respirar y mareos.¹¹
- 4 PIENSA EN LOS DEMAS.** Más de 41,000 no fumadores mueren cada año debido a la exposición al humo de segunda mano.¹² En los Estados Unidos, el humo de segunda mano causa alrededor de 34,000 muertes prematuras relacionadas con condiciones cardíacas y más de 8,000 muertes cada año relacionadas con accidentes cerebro vasculares entre no fumadores.¹³
- 5 CONOCE LOS HECHOS.** Cada día, cerca de 1,700 personas entre 12 y 17 años comienzan a fumar.¹⁴ Muchos presentarán problemas de salud a largo plazo.¹⁵

MÁS INFORMACIÓN

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O LOS RECURSOS UTILIZADOS EN ESTE

"CONSEJOS para ADOLESCENTES",

visita store.samhsa.gov o llama al **1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)** (en español e inglés).

PEP20-03-03-017

SAMHSA cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration



CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo puedes saber si un amigo está usando tabaco? Los síntomas de uso de tabaco pueden incluir:¹⁶

- **Tos**
- **Mal aliento**
- **Mal olor en la ropa y el pelo**
- **Los dientes y dedos son de color amarillo**
- **Resfriados frecuentes**
- **Sangrado en las encías (tabaco sin humo)**
- **Llagas frecuentes en la boca (tabaco sin humo)**



¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ USANDO TABACO?

SÉ UN AMIGO. SALVA UNA VIDA.

Anima a tu amigo que deje de usar tabaco o busca ayuda de un familiar, maestro u otro adulto de confianza.

Para obtener información gratis y confidencial y referencias para tratamiento las 24 horas del día/7 días a la semana, en español e inglés, llama a la línea nacional de ayuda de SAMHSA al:

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

o visita el localizador de servicios de tratamiento de la salud en SAMHSA en:

findtreatment.samhsa.gov

¹ National Cancer Institute. (2017). Harms of Cigarette Smoking and Health Benefits of Quitting. Retrieved from <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/cessation-fact-sheet>

^{2, 4, 5, 12, 13, 15} U.S. Department of Health and Human Services. (2014). *The health consequences of smoking: 50 years of progress. A report of the surgeon general.* Retrieved from <https://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/full-report.pdf>

³ American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop. Retrieved from <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/why-people-start-using-tobacco.html>

⁶ World Health Organization. (2011). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic. Retrieved from http://www.who.int/tobacco/global_report/2011/en/

⁷ American Cancer Society. (2015). Health Risks of Smokeless Tobacco. Retrieved from <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/smokeless-tobacco.html>

^{8, 14} Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2018). *Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2017 National Survey on Drug Use and Health* (HHS Publication No. SMA 18-5068, NSDUH Series H-53). Retrieved from <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbhsq-reports/NSDUHFFR2017/NSDUHFFR2017.pdf>

⁹ Smokefree.gov. (2017). Stress and Smoking. Retrieved from <https://smokefree.gov/challenges-when-quitteing/stress-mood/stress-smoking>

¹⁰ Centers for Disease Control and Prevention. (2016). Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2015. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 66(SS-6):1-174. Retrieved from https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/2015/ss6506_updated.pdf

¹¹ American Lung Association. (2016). Shortness of Breath Symptoms, Causes and Risk Factors. Retrieved from <http://www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/shortness-of-breath/shortness-breath-symptoms-risks.html>

¹⁶ Centers for Disease Control and Prevention. (2009). What You(th) Should Know About Tobacco. Retrieved from https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/youth/information-sheet/index.htm