

El fumar

las enfermedad del corazón y los derrames cerebrales

Fumar es un factor de riesgo para las enfermedad del corazón – la causa número uno de muerte en Missouri. Es también un serio factor de riesgo para los derrames cerebrales – la tercera causa de muerte en Missouri.

Fumar interfiere con el funcionamiento normal del corazón, la sangre y del sistema vascular. Si usted fuma, esta aumentando su riesgo de sufrir un ataque al corazón o derrames cerebrales.

En Missouri, el 24.9 por ciento de los adultos fuman, la cuarta tasa más alta en los Estados Unidos.¹

Los costos del tabaco en Missouri

Durante el 2007, en Missouri, 9,362 personas murieron debido a una enfermedad relacionada al tabaco, principalmente cáncer, enfermedad corazón, derrames cerebrales y enfermedades respiratorias.²

Los costos de atención de salud en el estado relacionados con el tabaquismo fueron de \$2.24 billiones en 2007. Los costos indirectos, incluyendo pérdida de la productividad, alcanzaron los \$2.6 billiones.²

Los efectos en el fumador pasivo

Para el fumador pasivo, que respira el humo de segunda mano, también es un notable factor de riesgo para enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

Los no fumadores que respiran el humo de tabaco de segunda mano en el hogar o el trabajo tienen un 25 a 30 por ciento mayor probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón, según lo reporta el U.S. Surgeon de EE.UU.³

Fuente:

1. Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2008

2. Tobacco State, Missouri Department of Health and Senior Services

3. The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General, U.S. Department of Health and Human Services

Para más información vaya a:

- www.dhss.mo.gov/SmokingAndTobacco/
- www.dhss.mo.gov/HeartDisease/
- www.dhss.mo.gov/Stroke/



Tomar medidas para dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil pero hay una serie de pasos que pueden ayudar a los fumadores que quieren dejar de fumar:

- Obtenga apoyo y estímulo. Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que está dejando de fumar.
- Prepárese. Fije una fecha para dejar de fumar y adhiérase a ella. Piense en los intentos anteriores para dejar de fumar, lo que funcionó y lo que no.
- Aprenda nuevas habilidades y comportamientos. Cambiar de rutina, reduce el estrés. Planee hacer algo agradable cada día, beber mucha agua y otros fluidos.
- Hable con su médico a cerca de la nicotina en goma de mascar, inhaladores, pastillas, spray nasal, o el parche.
- Esté preparado para recaídas o situaciones difíciles. Evite el alcohol, coma alimentos saludables y manténgase activo.
- Llame a la línea para dejar de fumar de Missouri 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) para asesoramiento telefónico y otra información que pueda ayudarle a dejar de fumar.



Missouri Department of Health and Senior Services
Heart Disease and Stroke Prevention Program
www.dhss.mo.gov/HeartDisease and www.dhss.mo.gov/Stroke

AN EQUAL OPPORTUNITY/
AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER
Services provided on a nondiscriminatory basis.

