

¿Cuáles Son Los Hechos de Fumar?

- El tabaco es la principal causa de muerte evitable a nivel mundial.
- Fumar tiene una causa de mas de 100 millones de muertes durante el siglo 20.
- Fumar causa muchas mutaciones genéticas / Defectos de nacimientos.
- El tabaco es un factor importante en abortos involuntarios entre las mujeres embarazadas fumadoras.
- La impotencia es aproximadamente 85% mayor en los hombres fumadores.
- Fumar es un factor clave que causa la disfunción eréctil.
- Personas que han fumado tabaco alguna vez tienen 1 en 10 probabilidades de desarrollar cáncer de pulmón durante la vida.
- Los fumadores son tres veces mas probables de morir antes de los 60-70.
- Humo de segunda mano se ha estimado que causa 38,000 muertes al año, y 3,400 son por cáncer de pulmón en no fumadores.
- Personas menores de 40 años tienen 5 veces mas probabilidades de sufrir un ataque al Corazón si fuman.
- Fumar es dañino a los ovarios, potencialmente causando infertilidad femenina.
- Fumadores son 60% mas probable de ser infértiles.
- Mujeres que fuman tienen una probabilidad 50% mayor de dar a luz a un niño con trastornos mentales, tales como Déficit de Atención.

¿Como me Quito?

Cinco Puntos Claves Para Dejar de Fumar

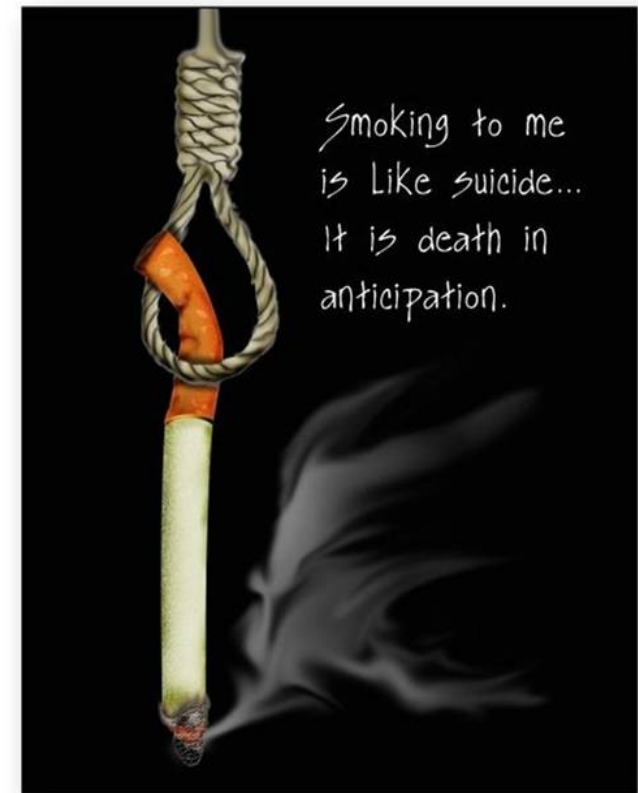
1. Prepararse
 - Escoger Fecha
 - Deshacerse de todos los cigarrillos
 - Cuando te quites no fumes!
2. Busca Apoyo y Motivación
 - Habla con tu familia y amigos
 - Háblale a tu doctor
 - Busca consejería
3. Aprender Nuevas Habilidades y Comportamientos
 - Trata de distraer los impulsos de fumar
 - Haz algo para disminuir el estrés
 - Beber mucha agua
4. Obtener Medicamentos
 - Chicle de Nicotina
 - Parcho de Nicotina
 - Pastilla de Nicotina
5. Prepárese Para Una Recaída
 - Evade el Alcohol / Otros Fumadores
 - Para mas información en quitarse, llama al 1-800-QUIT-NOW o visita www.smokefree.gov

“Un año después de quitarse, el riesgo de contraer enfermedades cardiacas es la mitad”

EL LADO

OSCURO DE

FUMAR



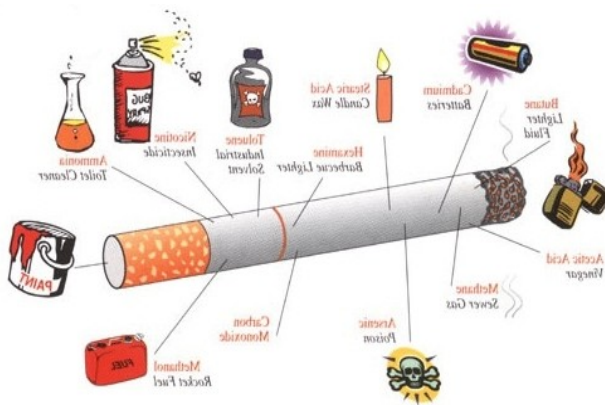
*POR:
EMT CLASS*

TABLE DE CONTENIDOS

Titulo	Pagina
¿Que Me Estoy Metiendo Al Cuerpo?	1
¿Que Le Estoy Haciendo A Mi Cuerpo?	2
¿Cuales Son Los Hechos De Fumar?	3
¿Como Me Quito?	4



¿Que Me Estoy Metiendo Al Cuerpo?



Cigarrillos contienen lo siguiente:

1. **Cadmio** - Es el acido q las baterías contienen dentro.
2. **Acido esteárico** - Se saca de la cera de la vela.
3. **Hexamina** - Se saca del encendedor del barbecue.
4. **Tolueno** - Es un solvente industrial un químico muy malo.
5. **Nicotina** - Los insecticidas de insectos son los que contienen nicotina.
6. **Amoniaco** - Químicos q utilizamos para limpiar el inodoro son los q tienen amoniaco.
7. **Acido Acético** - Este acido es comúnmente vinagre.
8. **Metano** - Este tipo de gas es encontrado en las alcantarillas.
9. **Arsénico** - Es un veneno muy peligroso cuando se inhala.
10. **Monóxido de Carbono** - Este gas en exceso eventualmente te matara.
11. **Metanol** - Esto es lo que utilizan para

¿Que Le Estoy Haciendo A Mi Cuerpo?

- Causa **Cáncer** en el pulmón, garganta, boca, seno, vesicular, intestino pequeño etc.
- **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica**
- **Problemas Cardiovasculares**
- **Daño Renal**
- **Impotencia**
- **Y Muchos Mas**

¿A Mi Cuerpo?

- **Cáncer de Pulmón**
- **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica**
- **Causa Déficit de Atención en niños**
- **Dolor de Cabeza Crónico**

¿Al cuerpo de mi Bebe?

- **Nacimiento Prematuro**
- **Bajo Peso al Nacer**
- **Aumenta el chance de SIDS por tres** (Sudden Infant Death Syndrome)
- **Aumenta el riesgo de Asfixie Accidental**
- **Aumenta un 50% las probabilidades de dar a luz a un niño con trastorno mental.**
- **Otras Enfermedades Prenatal**