

## ¡LA CACHIMBA TAMBIÉN ES PELIGROSA!

LA CACHIMBA es una pipa usada para fumar tabaco a través de un sistema de agua fría. El tabaco usado en esta pipa a menudo tiene sabores frutales, tales como manzana y fresa. En los últimos años la cachimba ha ganado popularidad en U.S. y, debido a eso, se han descubierto muchos efectos dañinos para la salud.

## COMPARTE LA CACHIMBA...COMPARTE LA BACTERIA...COMPARTE EL DAÑO

Estas son 200 veces más dañinas que el cigarro. En una sesión de cachimba de 60 minutos, el volumen de humo inhalado al que se exponen los fumadores es 100-200 veces más que un cigarro, incrementando el riesgo de problemas mayores hacia una muerte temprana. Compartir boquillas sin desinfectar puede incrementar el riesgo de contraer:

- Herpes oral
- Resfriados
- Infección bacterial
- Tuberculosis
- Hepatitis

Ni aun quienes utilizan sus propias boquillas están exentos de contraer enfermedades contagiosas. **Las mangueras de la cachimba albergan bacteria con cada uso, así que nunca sabrás que enfermedades han dejado otros usuarios de la cachimba para ti.**

## ¿PUEDE EL AGUA FILTRAR EL HUMO?

Desafortunadamente, no. El agua no filtra el humo ni lo libera de sustancias dañinas. Aun después de pasar por el agua, el humo del tabaco contiene altos niveles de compuestos tóxicos, incluyendo monóxido de carbono, metales y químicos causantes de cáncer. El humo es simplemente procesado por el agua forzando al fumador a inhalar mas profundo. **Entonces, enfermedades tales como cáncer del pulmón, se desarrollan mas profundo en los pulmones.**



## ¡PUEDES DEJAR DE FUMAR!

Llama para ayuda e información...

San Luis Obispo County Public Health Department  
Tobacco Control Program  
805.781.5564

Statewide Cessation HELPLINE  
1-(800)-NO-BUTTS or 1-(800)-662-8887

Dignity Health esta comprometido a ayudarle a mantenerse bien eligiendo un estilo de vida saludable. Ofrecemos una variedad de actividades educativas a su alcance para asistirle; por favor llámanos.

Mission Hope Cancer Center: 805.219.HOPE (4673)  
Se habla español: 805.346.3406

Coastal Cancer Care Center: 805.481.7245

Hearst Cancer Resource Center: 805.542.6234



March 2015

ES INNEGABLE:

# Fumar

ES LA MANERA MAS CHIDA  
DE MATARSE A SI MISMO.



# Cuando enciendes un cigarrillo, Tu vida también se quema.

## ¿PORQUE ES DAÑINO FUMAR?

DE ACUERDO CON la investigación hecha por el centro para el control de enfermedades, existen más problemas de salud causados por el tabaco que muertes por HIV, uso ilegal de drogas, alcohol, accidentes automovilísticos, suicidios, y asesinatos en combinación.



Cada cigarrillo contiene unos 7000 químicos, de los cuales muchos son tóxicos y cerca de 700 de ellos causan cáncer. Unos de los peores son:

- **Nicotina:** un toxico mortal
- **Arsénico:** usado como veneno para ratas
- **Metano:** componente de combustible para cohetes
- **Amoniaco:** componente de limpiadores para piso
- **Cadmio:** se usa en baterías
- **Monóxido de carbono:** expulsado por el mofle de autos
- **Formaldehído:** se usa para preservar tejido corporal
- **Butano:** combustible
- **Hidrógeno de cianuro:** toxico usado en cámaras de gas

Cada vez que una persona inhala humo de cigarro, pequeñas cantidades de estos químicos entran en la sangre a través de los pulmones, y se transportan por el cuerpo causando daño. Las consecuencias de fumar pueden parecer lejanas, pero los problemas de salud a largo plazo no son el único riesgo de fumar. La nicotina y otras toxinas en cigarrillos, puros y pipas pueden afectar el cuerpo de una persona rápidamente, lo que quiere decir que los adolescentes fumadores experimentan muchos efectos negativos.

# ¡Fumar Apesta!

**Mal aliento.** El cigarro deja al fumador con una condición llamada halitosis, o mal aliento persistente.

**Mal olor de la ropa y el pelo.** El olor rancio del humo tiende a permanecer—no solo en la ropa, pero en el pelo, muebles y autos. Y a menudo es difícil eliminar el olor del humo por completo.



**Daños de la piel.** Fumar puede disminuir el flujo de los vasos sanguíneos impidiendo que los nutrientes y el oxígeno lleguen hasta la piel—por lo que los fumadores a menudo parecen pálidos y enfermos. Los estudios también han revelado que fumar incrementa el riesgo de contraer psoriasis, un tipo de erupción de la piel.

**Bajo rendimiento atlético.** Las personas que fuman usualmente no pueden competir con sus colegas que no fuman debido a que los efectos físicos de fumar (como palpitations rápidas, falta de circulación y dificultad respiratoria) perjudican el rendimiento atlético.

**Mayor riesgo de lesiones y sanación lenta.** Fumar afecta la habilidad del cuerpo para producir colágeno, así que lesiones comunes, tales como daño a los tendones y ligamentos, sanan más lento en fumadores que en no fumadores.

**Incremento en riesgo de enfermedades.** Los estudios revelaron que los fumadores contraen más resfriados, gripes, bronquitis, y neumonía que los no fumadores. Y personas con ciertas condiciones de salud, como asma, empeoran si fuman (y a menudo si solo están cerca de gente que está fumando). Como los adolescentes que fuman para controlar el peso a menudo encienden un cigarrillo en lugar de comer, sus cuerpos sufren la deficiencia de nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo y para combatir enfermedades apropiadamente.

ADOLESCENTES FUMADORES...

# ¡YOLA, verdad!

(SOLO SE VIVE UNA VEZ) • (YOU ONLY LIVE ONCE)

Algunas razones  
para dejar de  
fumar cuanto  
antes mejor:



## RAZON #1

La mayoría de adolescentes prefieren salir con no fumadores.

## RAZON #2

Solo tienes un par de pulmones. Cualquier dano que les causes ahora lo tendras por el resto de tu vida.

## RAZON #3

Ahorraras dinero si dejas de fumar. Una cajetilla de cigarrillos en U.S. cuesta arriba de \$9.00. Aun si solo fumas dos cajetillas por semana, estas gastando cerca de \$100.00 al mes y \$1,200.00 al año en cigarrillos. Piensa en que otras cosas podrias emplear ese dinero.

## RAZON #4

Entre más tiempo fumes, mayores son las probabilidades de morir a causa de fumar. Uno de cada tres fumadores muere por fumar y muchos más se enferman seriamente. Piensa acerca de tus amigos que fuman; una tercera parte de ellos morirá por fumar si nadie deja de hacerlo ahora.

