



OTROS TIPOS DE Tabaco Comercial

El tabaco “sin humo” no es inofensivo. El tabaco de mascar o el rapé contiene 28 sustancias químicas que pueden causar cáncer. El tabaco de mascar (puede causar caries dental y enfermedades de las encías).

Los puros pequeños tienen los mismos riesgos para la salud que los cigarros.

Los cigarros electrónicos (e-cigs o vaporizadores) son adictivos y se ha demostrado que contienen sustancias químicas tóxicas. Los cigarros electrónicos no están aprobados por la FDA y no son una vía recomendada para dejar de fumar. Pruebe los parches de nicotina o gomas de mascar para dejar el tabaco.

AYUDA GRATUITA A PERSONAS QUE FUMAN O USAN OTROS PRODUCTOS COMERCIALES DE TABACO PARA DEJAR EL TABACO.

- Parches de nicotina gratuitos para la mayoría de los participantes.
- Las mujeres embarazadas, los adolescentes y aquellos con condiciones de salud conductual reciben asistencia adicional.
- Ayuda disponible en muchos idiomas.

24 horas al día / 7 días a la semana
QuitlineNC es gratuito y confidencial.



QuitlineNC.com • 1-800-QUIT-NOW



DEPARTAMENTO DE
**SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE**
División de Salud Pública

Departamento de Salud y Servicios Humanos de
Carolina del Norte • División de Salud Pública •
Subdivisión de Prevención y Control del Tabaco

1932 Mail Service Center, Raleigh, NC 27699
Tel: 919-707-5400 • Fax: 919-870-4844
www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhhs.gov

NCDHHS es un empleador y proveedor
de igualdad de oportunidades. 2/2026

Gracias al Departamento de Salud Pública del Condado de
Mecklenburg por realizar el contenido de este folleto.



Familias Libres de Tabaco*

- **Proteja la salud de su familia.**
- **Ningún producto comercial de tabaco es seguro.**
- **Sea un modelo positivo a seguir para sus hijos**

**Libre de tabaco significa libre de productos comerciales de tabaco (todos los productos de tabaco ofrecidos para la venta), no el tabaco utilizado para ceremonias sagradas y tradicionales por muchas tribus Indoamericanas.*

Fumar le Hace Daño

A USTED Y A SU FAMILIA

El humo del cigarro contiene **7,000** sustancias químicas; **69** de las cuales causan cáncer. Fumar causa **14** tipos diferentes de cáncer.

El **humo daña** todos los órganos de su cuerpo y daña **su sistema inmunológico**.

La **nicotina** en todos los productos comerciales de tabaco **es altamente adictiva**.

Las personas que no fuman pueden esperar vivir entre **8 y 10 años** más que las que sí lo hacen.

EL COSTO DE FUMAR SE ACUMULA

SI USTED FUMA	USTED GASTA*
1 cajetilla al día	\$1,825 al año
2 cajetillas al día	\$3,650 al año

**Si el costo de la cajetilla de cigarrillos es \$5*



Humo de Segunda Mano

El humo de segunda mano es el humo que proviene de los cigarros, pipas, pipas de agua o puros de otras personas.

Los niños que están en un entorno con humo pueden experimentar:

- Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSL, siglas en inglés)
- Problemas en los pulmones
- Infecciones de los oídos
- Asma
- Problemas de aprendizaje

Para los adultos, respirar humo de segunda mano puede causar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Respirar humo de segunda mano durante el embarazo puede provocar que los bebés nazcan demasiado temprano y demasiado pequeños.

¡El humo de segunda mano puede perjudicar a tus mascotas!

No existe un nivel seguro de humo de segunda mano.

Humo de Tercera Mano

El humo de tercera mano son las sustancias químicas nocivas del humo del tabaco que permanecen en la ropa, los muebles, las alfombras y el automóvil.

El humo de tercera mano permanece mucho tiempo después de apagar el cigarro.

Cómo Proteger a su Familia del Humo de Segunda y Tercera Mano

- No permita que se fume dentro de su vivienda o su automóvil.
- No permita que se fume cerca de usted, de sus hijos, o de sus mascotas.
- Pida a las personas que cuidan a su hijo o mascota que sigan estas reglas.

Vivienda en donde los miembros de la familia solían fumar. Se muestra la pared una vez que se quitaron los cuadros. La nicotina y las sustancias químicas del humo permanecen en la pared.

