

PRODUCTOS DE TABACO Y DEPENDENCIA DE NICOTINA

DESGLOSE



1 QUE SABER SOBRE ELLOS

PRODUCTOS DE TABACO QUE SABER SOBRE ELLOS

PALABRAS PARA SABER

Nicotina es la droga adictiva en productos de tabaco. El uso repetido de productos de nicotina puede provocar adicción. Consulte el folleto sobre la dependencia de nicotina para aprender más.

Humo de segunda mano es humo que se sale de un cigarrillo encendido sin que alguien que fuma exhale después de tomar una inhalación.

Humo de tercera mano refiere a los químicos de humo de tabaco que se quedan pegados a ropa, pelo, alfombras, sábanas y muebles. No puede ver humo de tercera mano, pero a veces puede olerlo.

Ansiedad de vaporizador (vapor, nube de vapor) es lo que se siente al inhalar de cigarrillos electrónicos, dispositivos de vaporizador y APODS.

NOTA
First Breath respeta la importancia cultural y espiritual del tabaco tradicional utilizado por las Naciones Indígenas Americanas de Wisconsin. La información en este folleto se refiere al uso comercial del tabaco (tabaco producido en masa y vendido con fines de lucro).

RECIBIR INFORMACIÓN GRATUITA Y EL APOYO QUE NECESITA PARA DEJAR O REDUCIR EL USO DE SUSTANCIAS DURANTE EL EMBARAZO, LA LACTANCIA MATERNA O MIENTRAS CUIDA A OTROS:
www.joinfirstbreath.org | (608) 888-2746 | TEXTEA "FB" A 29669
APLICACIÓN TRÁMITE PARA EL USO DE SERVICIOS Y SERVICIOS DE RECUPERACIÓN LÍNEA AL 2-1-1 O (608) 844-4673

2 USO DURANTE EL EMBARAZO Y LACTANCIA MATERNA

TABACO USO DURANTE EL EMBARAZO

¿LO SABÍA?
El uso de tabaco durante el embarazo es la principal causa prevenible de resultados adversos de nacimiento en los Estados Unidos.

Dejar de fumar en cualquier momento durante el embarazo es seguro e mejorará sus posibilidades de tener un bebé saludable.

USO DURANTE LACTANCIA MATERNA
Nicotina, monóxido de carbono y muchos otros químicos pasan por la leche materna (también conocida como leche del pecho o leche humana) y son perjudiciales (dañados) por su bebé.

LA OPCIÓN MÁS SEGURA ES EVITAR USAR PRODUCTOS DE TABACO CUANDO ESTÁ AMAMANTANDO

Si tiene dificultad dejando de fumar, la mayoría de los expertos están de acuerdo que los beneficios de amamantar con leche materna superan los riesgos de exposición de nicotina. Reduzca los riesgos más por:

- Usar productos de tabaco lo menos posible y tratar de esperar algunas horas después de fumar antes de amamantar. (Si su bebé se alimenta con frecuencia, mantenga leche extraída y libre de nicotina u otra fuente de alimento, como fórmula, si es necesario).
- Bañarse y cambiarse la ropa después de fumar y antes de tocar o alimentar a su bebé para limitar humo de segunda y de tercera mano.

RECIBIR INFORMACIÓN GRATUITA Y EL APOYO QUE NECESITA PARA DEJAR O REDUCIR EL USO DE SUSTANCIAS DURANTE EL EMBARAZO, LA LACTANCIA MATERNA O MIENTRAS CUIDA A OTROS:
www.joinfirstbreath.org | (608) 888-2746 | TEXTEA "FB" A 29669
APLICACIÓN TRÁMITE PARA EL USO DE SERVICIOS Y SERVICIOS DE RECUPERACIÓN LÍNEA AL 2-1-1 O (608) 844-4673

3 IMPACTO AL CUIDADO Y A USTED

TABACO IMPACTO AL CUIDADO Y A USTED

LOS NIÑOS QUE ESTÁN EXPUESTOS A TABACO Y HUMO DE SEGUNDA Y TERCERA MANO DE CUIDADORES...

Están en mayor riesgo de:

- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMGL)
- Asma, virus respiratorio (VSR), neumonía y otros problemas respiratorios y pulmonares
- Problemas de sueño
- Parto prematuro (nacido demasiado temprano)
- Infecciones de oído
- Convertirse en fumador más adelante en la vida

¡AUNQUE ES MEJOR NO USAR TABACO, SI DECIDE HACERLO, ES MEJOR:

- Mantener su hogar libre de humo de tabaco y aerosol de vaporizador.
- Pedir a un adulto confiable y sobrio o cuidar a su hijo (niño) cuando va afuera para fumar. Bañarse y cambiarse la ropa antes de sostener su bebé.
- Mantener los productos de cigarrillos electrónicos (vape) fuera del alcance de los niños.
- Practicar sueño seguro para reducir el riesgo de SMGL. Los bebés deben dormir boca arriba y en su propio cuna sin colchón, almohadas, peluches y protectores acolchados.

NOTA ESPECIAL
A LOS QUE VIVEN CON UNA CONDICIÓN DE SALUD MENTAL
Si usa tabaco para superar con sus síntomas de salud mental, puede sentir más difícil dejar de usarlo, pero es posible. Una vez que haya dejado de fumar, su salud mental puede mejorar y es posible que experimente menos estrés.

Ayuda gratuita está disponible con Wisconsin Tobacco Quit Line (1-800-QUIT-NOW) o pregunte a su proveedor de cuidado médico sobre medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) para ayudarlo a dejar de usar tabaco.

RECIBIR INFORMACIÓN GRATUITA Y EL APOYO QUE NECESITA PARA DEJAR O REDUCIR EL USO DE SUSTANCIAS DURANTE EL EMBARAZO, LA LACTANCIA MATERNA O MIENTRAS CUIDA A OTROS:
www.joinfirstbreath.org | (608) 888-2746 | TEXTEA "FB" A 29669
APLICACIÓN TRÁMITE PARA EL USO DE SERVICIOS Y SERVICIOS DE RECUPERACIÓN LÍNEA AL 2-1-1 O (608) 844-4673

4 DEPENDENCIA DE NICOTINA

DEPENDENCIA DE NICOTINA UNA ADICCIÓN A NICOTINA, UN QUÍMICO EN PRODUCTOS DE TABACO

2 TIPOS DE DEPENDENCIA:

Dependencia física: El cuerpo tiene antojos por una sustancia y se siente mal sin ella.

Dependencia fisiológica: Sentir que necesita una sustancia para poder relajarse, socializar, manejar el estrés o dormir.

COMPRENDE SU ADICCIÓN A TABACO: LA VERDAD DE NICOTINA.

- Nicotina de un producto de tabaco es aspirada hacia los pulmones.
- La nicotina se mueve hacia el torrente sanguíneo y se entrega al cerebro.
- Niveles altos de nicotina crean una sensación de bienestar ("buzz").
- Los niveles de nicotina disminuyen y provocan antojos.

PARA MÍ, TENÍA MUCHO QUE VER CON LA ADICCIÓN. NO ERA SOLO PORQUE ESTUVE ADICTO A LOS CIGARRILLOS; TAMBIÉN ERA MENTAL. ERA UNA LIBERACIÓN MENTAL Y UNA SATISFACCIÓN MENTAL PARA MÍ. — PARTICIPANTE ANTERIOR

RECIBIR INFORMACIÓN GRATUITA Y EL APOYO QUE NECESITA PARA DEJAR O REDUCIR EL USO DE SUSTANCIAS DURANTE EL EMBARAZO, LA LACTANCIA MATERNA O MIENTRAS CUIDA A OTROS:
www.joinfirstbreath.org | (608) 888-2746 | TEXTEA "FB" A 29669
APLICACIÓN TRÁMITE PARA EL USO DE SERVICIOS Y SERVICIOS DE RECUPERACIÓN LÍNEA AL 2-1-1 O (608) 844-4673

DEPENDENCIA DE NICOTINA UNA ADICCIÓN A NICOTINA, UN QUÍMICO EN PRODUCTOS DE TABACO

¿LO SABÍA?
Investigaciones sugieren que la nicotina es tan adictiva como la heroína, la cocaína o el alcohol.

SERIALES DE QUE PUEDE TENER DEPENDENCIA DE LA NICOTINA (ADICCIÓN):

- Usar tabaco al despertar por primera vez
- Tomar medidas extremas para conseguir un cigarrillo u otro producto de tabaco
- Usar tabaco incluso cuando está enfermo
- Fumar afuera a pesar del clima severamente frío o la lluvia
- Experimentar síntomas de abstinencia cuando deja de fumar

¿LAS NOTICIAS BUENAS?
CUANDO DEJA DE USAR TABACO

- El número de receptores de nicotina en su cerebro empieza a volver a normal.
- A medida que eso sucede, los antojos ocurren menos y menos. Tampoco durarán tanto ni serán tan intensos. Con el tiempo, los antojos desaparecerán por completo!

Ayuda gratuita está disponible por el Wisconsin Tobacco Quit Line (1-800-QUIT-NOW) o pregunte a su proveedor de cuidado médico sobre medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) para ayudarlo a dejar de fumar.

RECIBIR INFORMACIÓN GRATUITA Y EL APOYO QUE NECESITA PARA DEJAR O REDUCIR EL USO DE SUSTANCIAS DURANTE EL EMBARAZO, LA LACTANCIA MATERNA O MIENTRAS CUIDA A OTROS:
www.joinfirstbreath.org | (608) 888-2746 | TEXTEA "FB" A 29669
APLICACIÓN TRÁMITE PARA EL USO DE SERVICIOS Y SERVICIOS DE RECUPERACIÓN LÍNEA AL 2-1-1 O (608) 844-4673

PRODUCTOS DE TABACO

QUE SABER SOBRE ELLOS



PALABRAS PARA SABER

Nicotina

es la droga adictiva en productos de tabaco. El uso repetido de productos de nicotina puede provocar adicción. *Consulte el folleto sobre la dependencia de nicotina para aprender más.*

Humo de segunda mano

es humo que se sale de un cigarrillo encendido y/o que alguien que fuma exhala después de tomar una inhalación.

Humo de tercera mano

refiere a los químicos de humo de tabaco que se queda pegado a ropa, pelo, alfombra, sábanas y muebles. No puede ver humo de tercera mano, pero a veces puede olerlo.

Aerosol de vaporizador (vapor, nube de vapor) es lo que se inhala y exhala de cigarrillos electrónicos, dispositivos de vaporizador y MODS.

NOTA

First Breath respeta la importancia cultural y espiritual del tabaco tradicional utilizado por las Naciones Indígenas Americanas de Wisconsin. **La información en estos folletos se refiere al uso comercial del tabaco** (tabaco producido en masa y vendido con fines de lucro).

TIPOS DE TABACO



Cigarrillos

Cigarrillos contienen nicotina y alrededor de 7,000 otros químicos. Eso significa que humo de segunda y tercera mano también tienen muchos de estos químicos.

¿QUÉ HAY EN EL HUMO DE CIGARRILLO?



Adaptado por: City of Hope / American Lung Association. (n.d.) What's in cigarette smoke?



Cigarrillos & cigarros

Productos como los de la marca *Black N' Milds* y los de *Swisher Sweets* son propensos a tener cantidades elevadas de nicotina y muchos de los mismos químicos que contiene cigarrillos regulares. El humo de segunda mano y tercera mano de cigarrillos y cigarros también contiene muchos químicos dañinos. Las envolturas de cigarrillos vacíos (utilizados para envolver porros) también contienen nicotina.



Tabaco sin humo

Productos como el tabaco de mascar (*dip*), el rapé (*snuff*), el *snus* y los productos solubles contienen nicotina y muchos químicos más, que se absorben a través de los tejidos blandos de la boca en lugar de ser inhalados.



Productos de cigarrillos electrónico (*vape*)

Cigarrillos electrónicos, dispositivos de vaporizador, MODS, etc., contienen nicotina, sabores y otros químicos, los cuales se incorporan al aerosol del vaporizador.

¿LO SABÍA?



¿Un pod de *JUUL* tiene la misma cantidad de nicotina que aproximadamente 20 cigarrillos?! Los cigarrillos electrónicos no están aprobados por la FDA y no se ha demostrado que sean una forma efectiva para dejar de fumar.

FIRST BREATH
PUEDE
AYUDAR

NO LE JUZGAMOS. LE APOYAMOS.

Reciba información gratuita y el apoyo que necesita para dejar o reducir el uso de sustancias durante el embarazo, la lactancia materna o mientras cuida a otros.

www.joinfirstbreath.org | (608) 888-2768

TEXTEA "FB" A 29669

¿BUSCANDO TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS O SERVICIOS DE RECUPERACIÓN? LLAME AL 2-1-1 O (833) 944-4673.

TABACO

USO DURANTE EL EMBARAZO



¿LO SABÍA?



El uso de tabaco durante el embarazo es la principal causa prevenible de resultados adversos de nacimiento en los Estados Unidos.

Dejar de fumar en cualquier momento durante el embarazo es seguro y mejorará sus posibilidades de tener un bebé saludable.

Nicotina, monóxido de carbono y otros químicos en tabaco primero pasan por la placenta (el órgano presente al embarazo que le da nutrientes al bebé), luego por el cordón umbilical (tubo conectando la placenta al bebé) y finalmente a su bebé. Esto reduce la cantidad de oxígeno que su bebé puede recibir y aumenta la frecuencia cardíaca del bebé.

Uso de tabaco durante el embarazo también está relacionado con:

- ✓ Aborto espontáneo (pérdida de embarazo antes de 20 semanas)
- ✓ Muerte fetal (pérdida de bebé después de 20 semanas)
- ✓ Parto prematuro (nacido demasiado temprano)
- ✓ Peso bajo al nacer
- ✓ Labio leporino o labio paladar
- ✓ Problemas con su placenta (como su bebé recibe nutrientes durante el embarazo)
- ✓ Un riesgo más alto de otros problemas de salud

USO DURANTE LACTANCIA MATERNA

Nicotina, monóxido de carbono y muchos otros químicos pasan por la leche materna (también conocida como leche del pecho o leche humana) y son ingeridos (tomados) por su bebé.

- ✓ El nivel de nicotina del bebé puede ser hasta 3 veces alto que el suyo.
- ✓ Niveles de nicotina son los más altos en la leche materna 30-60 minutos después de usar tabaco. Nicotina se queda en su leche materna por alrededor de 3 horas. Bombear no quita la nicotina de su leche materna inmediatamente.
- ✓ Nicotina en la leche materna puede afectar el crecimiento de bebé.

LA OPCIÓN MAS SEGURA ES EVITAR USAR PRODUCTOS DE TABACO

CUANDO ESTÁ AMAMANTANDO

Si tiene dificultad dejando de fumar, la mayoría de los expertos están de acuerdo que los beneficios de alimentar con leche materna superan los riesgos de exposición de nicotina. Reduce los riesgos más por:

- ✓ Usar productos de tabaco lo menos posible y tratar de esperar algunas horas después de fumar antes de amamantar. (Si su bebé se alimenta con frecuencia, mantenga leche extraída y libre de nicotina u otra fuente de alimento, como fórmula, a mano.)
- ✓ Bañarse y cambiarse la ropa después de fumar y antes de tocar o alimentar bebé para limitar humo de segunda y de tercera mano.



**FIRST BREATH
PUEDE
AYUDAR**

NO LE JUZGAMOS. LE APOYAMOS.

Reciba información gratuita y el apoyo que necesita para dejar o reducir el uso de sustancias durante el embarazo, la lactancia materna o mientras cuida a otros.

www.joinfirstbreath.org | (608) 888-2768

TEXTEA "FB" A 29669

¿BUSCANDO TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS O SERVICIOS DE RECUPERACIÓN? LLAME AL 2-1-1 O (833) 944-4673.

TABACO

IMPACTO AL CUIDADO Y A USTED



LOS NIÑOS QUE ESTÁN EXPUESTOS A TABACO Y HUMO DE SEGUNDA Y TERCERA MANO DE CUIDADORES...

Están en mayor riesgo de:

- ✓ Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- ✓ Asma, virus sincitial respiratorio (VSR), neumonía y otros problemas respiratorios y pulmonares
- ✓ Problemas de sueño
- ✓ Infecciones de oído
- ✓ Convertirse en fumador más adelante en la vida

AUNQUE ES MEJOR NO USAR TABACO, SI DECIDE HACERLO,

ES MEJOR:

- ✓ Mantener su hogar libre de humo de tabaco y aerosol de vaporizador.
- ✓ Pedir a un adulto confiable y sobrio a cuidar a su(s) hijo(s) cuando va afuera para fumar. Bañarse y cambiarse la ropa antes de sostener su bebé.
- ✓ Mantener los productos de cigarrillos electrónicos (vape) fuera del alcance de los niños.
- ✓ Practicar sueño seguro para reducir el riesgo de SMSL.

Los bebés deben dormir boca arriba y en su propio cuna sin cobijas, almohadas, peluches y protectores acolchados.

NOTA ESPECIAL

A LOS QUE VIVEN CON UNA CONDICIÓN DE SALUD MENTAL

Si usa tabaco para superar con sus síntomas de salud mental, puede sentir muy difícil a dejar de usarlo, pero es posible. Una vez que haya dejado de fumar, su salud mental puede mejorar y es posible que experimente menos estrés.

Ayuda gratuita está disponible con *Wisconsin Tobacco Quit Line* (1-800-QUIT-NOW) o pregunte a su proveedor de cuidado médico sobre medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) para ayudarle a dejar de usar tabaco.

¿LO SABÍA?



Baterías de cigarrillos electrónicos pueden causar incendios y explosiones, y el líquido para el vaporizador (e-juice) puede ser venenoso si un niño lo ingiere, lo respire o tiene contacto con su piel.

¡DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE! FIRST BREATH PUEDE AYUDAR.



Fumar daña casi todos los órganos de su cuerpo, pero dejando **de fumar baja su riesgo de enfermedades del corazón, ataque cerebral, cáncer pulmonar, y otras enfermedades.** ¡ADEMÁS, dejando de fumar aumenta su energía, habilidades para afrontar situaciones, estado de ánimo y ahorrará hasta \$8,000 al año!

FIRST BREATH
PUEDA AYUDAR

NO LE JUZGAMOS. LE APOYAMOS.

Reciba información gratuita y el apoyo que necesita para dejar o reducir el uso de sustancias durante el embarazo, la lactancia materna o mientras cuida a otros.

www.joinfirstbreath.org | (608) 888-2768

TEXTEA "FB" A 29669

¿BUSCANDO TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS O SERVICIOS DE RECUPERACIÓN? LLAME AL 2-1-1 O (833) 944-4673.

DEPENDENCIA DE NICOTINA

UNA ADICCIÓN A NICOTINA, UN QUÍMICO EN PRODUCTOS DE TABACO



Su cerebro tiene áreas llamadas **receptores** que liberan dopamina cuando reciben nicotina para crear una sensación de placer.

Cuanto más use productos de tabaco, más receptores tendrá (miles de millones más), y se sentirá mejor al obtener nicotina.

Esto también significa que cuando los receptores no reciben nicotina, experimentará ansias y síntomas de abstinencia (dolores de cabeza, mal humor, hambre o baja energía).

2 TIPOS DE DEPENDENCIA:

Dependencia física:

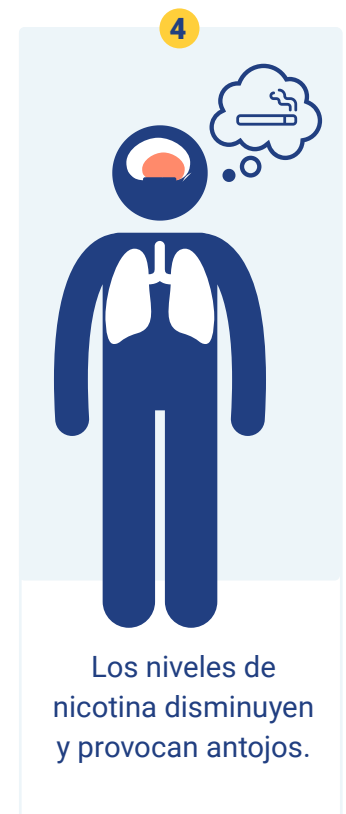
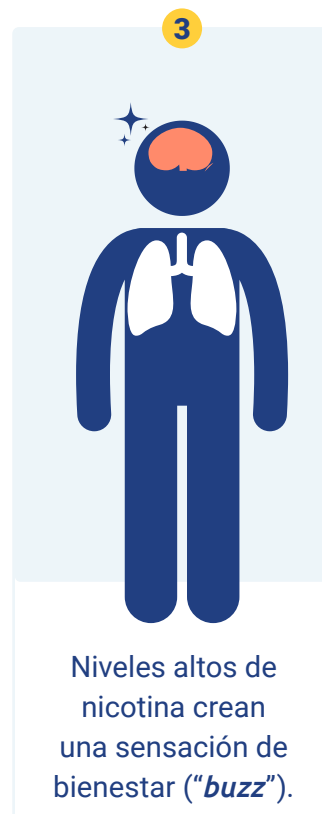
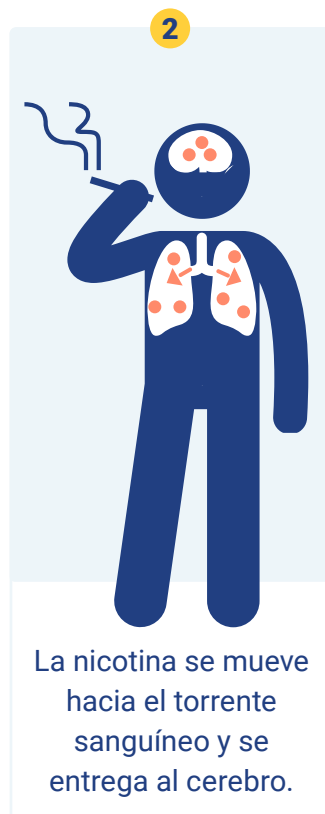
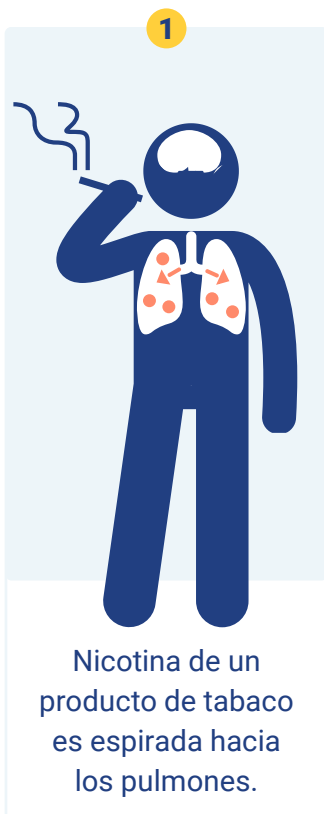
El cuerpo tiene antojos por una sustancia y se siente mal sin ella.

Dependencia fisiológica:

Sentir que necesita una sustancia para poder relajarse, socializar, manejar el estrés o dormir.

COMPRENDIENDO SU ADICCIÓN A TABACO: LA VERDAD DE NICOTINA.

● = NICOTINA



Adaptado por: Nicodermcq. (2009). Understanding your smoking addiction: The truth about nicotine.

PARA MÍ, TENÍA MUCHO QUE VER CON LA ADICCIÓN. NO ERA SOLO PORQUE ESTUVIERA ADICTO A LOS CIGARRILLOS; TAMBIÉN ERA MENTAL. ERA UNA LIBERACIÓN MENTAL Y UNA SATISFACCIÓN MENTAL PARA MÍ.

— PARTICIPANTE ANTERIO



DEPENDENCIA DE NICOTINA

UNA ADICCIÓN A NICOTINA, UN QUÍMICO EN PRODUCTOS DE TABACO



¿LO SABÍA?



Investigaciones sugieren que la nicotina es tan adictiva como la heroína, la cocaína o el alcohol.

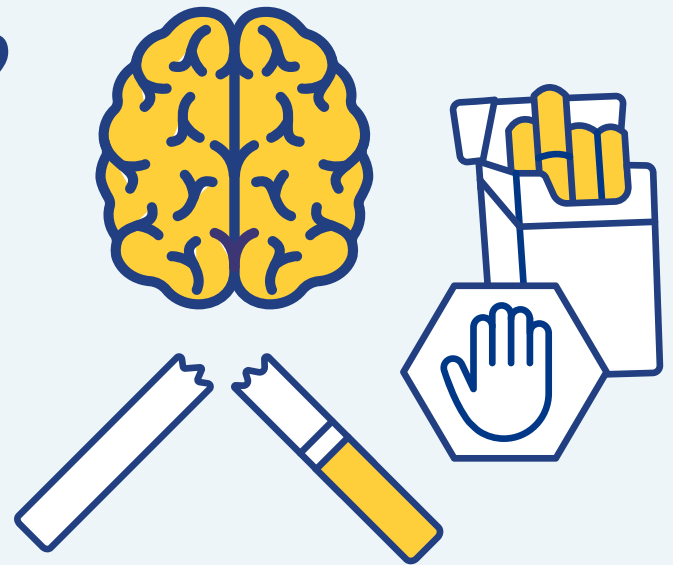
SEÑALES DE QUE PUEDE TENER DEPENDENCIA DE LA NICOTINA (ADICCIÓN):

- ✓ Usar tabaco al despertar por primera vez
- ✓ Tomar medidas extremas para conseguir un cigarrillo u otro producto de tabaco
- ✓ Usar tabaco incluso cuando está enfermo
- ✓ Fumar afuera a pesar del clima severamente frío o la lluvia
- ✓ Experimentar síntomas de abstinencia cuando deja de fumar

¿LAS NOTICIAS BUENAS?

CUANDO DEJA DE USAR TABACO

- 1 El número de receptores de nicotina en su cerebro empieza a **volver a normal**.
- 2 A medida que eso sucede, los antojos ocurren menos y menos. Tampoco durarán tanto ni serán tan intensas. **¡Con el tiempo, los antojos desaparecerán por completo!**



Ayuda gratuita está disponible por el *Wisconsin Tobacco Quit Line* (1-800-QUIT-NOW) o pregunte su proveedor de cuidado médico sobre medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) para ayudarle a dejar de fumar.

FIRST BREATH
**PUEDA
AYUDAR**

NO LE JUZGAMOS. LE APOYAMOS.

Reciba información gratuita y el apoyo que necesita para dejar o reducir el uso de sustancias durante el embarazo, la lactancia materna o mientras cuida a otros.

www.joinfirstbreath.org | (608) 888-2768

TEXTEA "FB" A 29669

¿BUSCANDO TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS O SERVICIOS DE RECUPERACIÓN? LLAME AL 2-1-1 O (833) 944-4673.