

charlas  saludables

LA VERDAD SOBRE

EL TABACO



# Patrocinadores







# Ilse Tejeda

PA-C

Asociada Médica  
Centro de salud y bienestar de  
UnitedAg, Turlock

# Temas de Hoy

01

Peligros del tabaco

02

Como el tabaco  
afecta a los que están  
a su alrededor

03

Mitos comunes

04

Estrategias para el  
abandono del tabaquismo

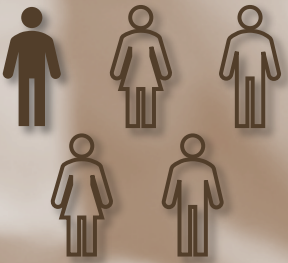
05

Recursos de UnitedAg





# Peligros del Tabaco



**1 en 5  
muertes  
en los  
EE. UU.**



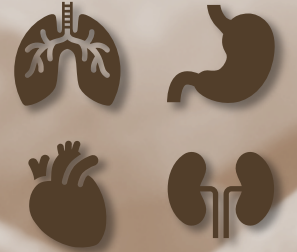
**7,000+  
químicos**



**Cientos de  
químicos  
tóxicos, algunos  
radioactivos**



**70+  
carcinógenos**



**Daños a casi  
todo órgano**

# Como el tabaco afecta a los que están a nuestro alrededor

- Embarazo
- Tabaquismo pasivo
- Niños, personas mayores, personas con condiciones crónicas
- Familias en su complejo de viviendas





# Mitos Comunes



Puros y el tabaco sin humo no son tan peligrosos como los cigarrillos.



Los cigarrillos electrónicos son seguros.



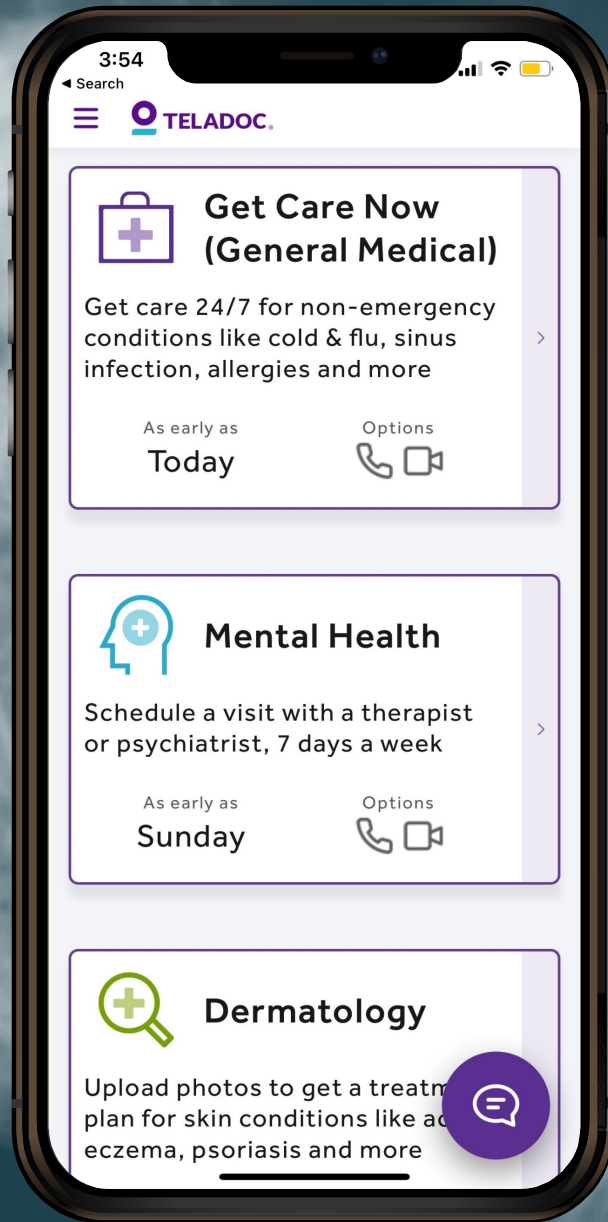
Está bien fumar un cigarrillo de vez en cuando.



# Estrategias para abandonar el tabaquismo

- Diseñar un plan: [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov)
- Busque apoyo
  - Programa de mensajes de textos de apoyo: [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov)
  - Mentoría gratis: [800-456-6386](tel:800-456-6386)
  - Apoyo de salud mental
- Medicamentos
  - Tratamiento de reemplazo de nicotina: Parches, chicle, pastillas
  - Medicamentos recetados: [Chantix](#), [Zyban](#)
- Hable con su médico para empezar medicamentos, recursos adicionales, y para pruebas de revisión





# Recursos

UnitedAg Centros de Salud y Bienestar

Coaching de estilo de vida

[unitedag.org/wellnesscenters](https://unitedag.org/wellnesscenters) | 877.877.7981

Teladoc

[teladoc.com](https://teladoc.com)