



Personas viviendo en áreas rurales son 3 veces más probables de usar productos de tabaco sin humo que aquellos viviendo en áreas urbanas.

Sin humo no significa que no haga daño.

- Tabaco sin humo se refiere a muchos productos, tales como el “snus” suelto, tabaco inhalado, masticable, que se escupe, entre otros (ej. “dip” en inglés).
 - ◇ Todos los productos de tabaco sin humo son dañinos para la salud.
- Los usuarios de tabaco sin humo pueden tener las mismas enfermedades que los fumadores de cigarrillos, tales como cáncer, enfermedades del corazón y derrames.
 - ◇ Hay miles de toxinas dañinas en estos productos. Cerca de 30 de estas toxinas están asociadas a varios tipos de cáncer, como de la boca, esófago, y páncreas.
 - ◇ Tabaco sin humo aumenta el riesgo de morir de una enfermedad del corazón o derrame.
- Personas viviendo en áreas rurales tienen altas tasas de muerte por enfermedades cardíacas, pulmonares y cáncer en comparación con personas viviendo en áreas urbanas.



Ninguna forma de tabaco sin humo es una alternativa más segura que los cigarrillos o cigarros.

Tabaco sin humo NO es un método aprobado por la FDA para dejar de fumar.

¿Cómo obtener ayuda?

- Pregunta a tu doctor o proveedor de salud por ayuda para dejar de usar tabaco.
- Llama al 1-855-DEJELO-YA para ayuda gratuita.
- Visita www.smokefree.gov para una guía paso a paso.
- Explora los recursos disponibles en www.TakingTexasTobaccoFree.com

¿Tienes interés en dejar de usar tabaco?

- **Usa la terapia de reemplazo de nicotina (TRN):** este es un método recomendado para reducir los síntomas de retirada a la misma vez que se satisface el antojo de nicotina. Habla con tu proveedor médico hoy si te interesa usar TRN, la mayoría de la cual puede obtenerse sin receta. Nosotros recomendamos la combinación de TRN; por ejemplo, usar el parche todo el día y la goma de mascar de nicotina periódicamente cuando los antojos se intensifiquen.
- **Busca apoyo:** esto puede ser amistades cercanas o familiares, tu proveedor médico, o un recurso en línea. Tener un apoyo firme te ayudará a dejar de usar tabaco masticable para siempre.

Un proyecto de la Universidad de Houston, en colaboración con Integral Care, y apoyado por el Instituto de Investigación y Prevención de Cáncer de Texas.