



¿Por qué dejar el tabaco masticable?

El tabaco masticable es usualmente comercializado como que es más seguro que fumar cigarrillos, pero ¿sabías que mascar tabaco tiene muchos riesgos de salud, algunos de los cuales son diferentes a los asociados al fumar cigarrillos?

Estas son algunas de las consecuencias de mascar tabaco:



1. El tabaco masticable tiene 28 químicos que causan cáncer.

Se coloca usualmente entre las mejillas y las encías. Con el tiempo esto desarrolla cáncer oral y forma manchas rojas e irritantes en las mejillas, encías, y los labios.



2. La enfermedad de las encías es otro riesgo a la salud conocido que experimentan muchos individuos que mascan tabaco.

La enfermedad de las encías es una infección localizada entre las mejillas y la encía y que deforma la estructura del hueso causando un pobre soporte para tus dientes. Como resultado, tus dientes pueden caerse o tener que ser sacados por un profesional médico eventualmente.



3. El tabaco masticable tiene 88 miligramos (mg) de nicotina por cada lata.

En comparación, los cigarrillos tienen 36 miligramos de nicotina por paquete. La nicotina es lo que mantiene a las personas adictas a estos productos, y el tabaco masticable no se queda corto de este químico altamente adictivo.



Dejar de usar tabaco es difícil, pero tu proveedor de salud puede ayudarte.

Consejos para Dejar de Usar Tabaco de Mascar:

- **Selecciona un día para dejar de usar:** trata de escoger una fecha dentro de 2 semanas para prepararte para los síntomas de retirada.
- **Entiende la retirada de nicotina:** luego de dejar de usar tabaco tu cuerpo se puede sentir inquieto y va a querer mascar tabaco. Esta es la respuesta del cuerpo a no tener nicotina en el sistema. Algunos síntomas de retirada comunes incluyen cansancio, cambios de ánimo (sentir frustración, ansiedad, o mal humor), y no poder pensar claramente.
- **Aprende a manejar los antojos y “factores provocantes” (triggers):** los “factores provocantes” son cualquier persona, lugar, o evento que pueda iniciar un antojo de usar tabaco. Sé consciente de tus factores de riesgo personales para que puedas minimizar los posibles antojos.
- **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 intensifiquen.
- **Busca apoyo:** esto puede ser un amigo o familiar cercano, tu proveedor médico, o un recurso en línea. Tener un apoyo firme te ayudará a dejar de usar tabaco para siempre.

Dónde Comenzar el Camino para Dejar de Usar Tabaco:

- Pregunta a tu proveedor médico o consejero en uso de sustancias por ayuda para dejar de usar tabaco masticable
- Llama al 1-855-DEJELO-YA para recomendaciones y servicios de consejería
- Visite www.smokefree.gov para una guía paso a paso
- Explore el gran número de recursos gratuitos en www.TakingTexasTobaccoFree.com

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.