

## Dejar de fumar puede ayudarle con la recuperación del uso de sustancias.



- Si deja de fumar, tiene un 25% más de probabilidad de dejar el alcohol y las drogas a largo plazo
- Dejar de fumar está relacionado con una disminución en el consumo de alcohol y otras drogas, una disminución en recaídas y un aumento en la sobriedad continua durante el año anterior.
- El consumo de tabaco puede reducir su éxito en la recuperación y resultar en el uso continuo de sustancias.
- Dejar de fumar reduce el estrés y la ansiedad y promueve el bienestar mental, lo que a su vez, promueve la recuperación del uso de sustancias.

Hay muchos mitos que impiden que las personas en recuperación del uso de sustancias obtengan la ayuda que necesitan para dejar el tabaco:

LOS MITOS	LOS HECHOS
Si tiene un problema de uso de sustancias, no quiere dejar de fumar.	Es probable que quiera dejar de usar tabaco. Hasta el 80% de los pacientes que reciben tratamiento para el uso de sustancias quieren dejar de fumar.
No puede dejarlo.	Puede dejar de usar tabaco si utiliza tratamientos probados.
Dejar de fumar reducirá o detendrá el abandono de otras sustancias.	Dejar de fumar reduce el riesgo de uso de sustancias sin nicotina y las recaídas y promueve la abstinencia a largo plazo.

Desafortunadamente, más del 50% de los pacientes con uso de sustancias pueden morir de enfermedades relacionadas con el tabaco, en lugar del consumo de alcohol o drogas, si no reciben la ayuda que necesitan para dejar de fumar.



### Lo que debe saber

- Fumar tabaco y marihuana en pitillos (“blunts”) puede causar niveles más altos de monóxido de carbono en la sangre, lo cual puede causar enfermedades del corazón y los pulmones.
- El consumo conjunto de alcohol y tabaco también puede aumentar sus posibilidades de enfermedad pulmonar y cardíaca.
- Los usuarios de tabaco tienen siete veces más probabilidades de contraer cáncer de boca y garganta que los no usuarios, y los usuarios de alcohol tienen seis veces más probabilidades de contraer cáncer de boca y garganta que los no usuarios. Cuando usted usa tanto alcohol como tabaco, tiene 38 veces más probabilidades de contraer cáncer de boca y garganta.
- Fumar y usar opioides al mismo tiempo puede aumentar su experiencia de dolor crónico.

*Dejar de fumar es lo mejor que usted puede hacer por su salud.*

### CÓMO RECIBIR AYUDA

- Pídale ayuda a su doctor o consejero de uso de sustancias para dejar el tabaco.
- Llame al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) para ayuda gratuita.
- Visite <https://espanol.smokefree.gov> para una guía paso a paso para dejar el tabaco.
- Explore los recursos en <https://www.takingtexasobaccofree.com/español>.