

Tobacco

SMOKES, CIGS, BIDIS, BUTTS, CHEW, DIP, SPIT TOBACCO OR SNUFF

TOBACCO use is the leading preventable cause of disease, disability and death in the U.S. Tobacco can be smoked, chewed or sniffed. Nicotine, the main drug in tobacco, is what keeps you using despite its harmful effects.

Nicotine is highly addictive and acts as both a stimulant and sedative. When nicotine is ingested you experience an immediate kick of stimulation, followed by depression and fatigue, making you want more.

If you use tobacco regularly, nicotine accumulates in your body during the day and persists overnight, exposing you to the effects 24 hours a day.

In addition to nicotine, cigarette smoke is primarily composed of gases and tar. The tar exposes you to a high rate of lung cancer, emphysema and bronchial disorders. The carbon monoxide increases the chance of cardiovascular diseases.

Pregnant women who smoke cigarettes run an increased risk of miscarriage, stillborn or premature infants, or infants with low birthweight which may be associated with learning and behavioral problems in children.

Secondhand smoke increases your risk of developing heart disease, lung cancer and respiratory problems. Children exposed to secondhand smoke are at an increased risk for sudden infant death syndrome, acute respiratory infections, ear problems and asthma.

Quitting can be difficult, but the immediate and substantial health benefits, including reduced risk for cancers, heart disease and stroke, are more than worth the effort.

SOURCES: THE NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE AND THE 2005 NATIONAL SURVEY ON DRUG USE AND HEALTH (SAMHSA).

For more information call 303.369.0039 x245
www.improvinghealthcolorado.org



Tabaco

CIGARRILLOS

El uso de **TABACO** es una de la mayor causa de enfermedades, discapacidades y muerte que se pueden prevenir en los Estados Unidos. El tabaco puede ser fumado, masticado, o inhalado. Nicotina, la droga principal en el tabaco, es la que hace que continúes usándola a pesar de lo dañino que son sus efectos.

La nicotina es muy adictiva y actúa como estimulante y sedante, cuando te encicias es difícil dejar la adicción. Cuando es ingerida experimentas estimulación inmediata, seguida de depresión y fatiga, haciendo que quieras más.

Si usas tabaco con regularidad, la nicotina se acumula en tu cuerpo durante el día y persiste durante la noche. Exponiéndote a sus efectos 24 horas al día.

Además de la nicotina, el humo del cigarrillo esta compuesto principalmente de gases y alquitrán. El alquitrán te expone a un alto riesgo de contraer cáncer del pulmón, enfisema y bronquitis. El carbón monóxido en el humo aumenta las posibilidades de enfermedades cardiovasculares.

El humo de segunda mano aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, cáncer del pulmón y problemas respiratorios. Los niños expuestos al humo de segunda mano están a un riesgo más alto al síndrome de muerte súbita, infecciones respiratorias agudas, problemas con los oídos y asma.

Dejar de consumir tabaco puede ser difícil, pero los beneficios inmediatos y sustanciales, incluyen la prevención de contraer cáncer, enfermedades cardiovasculares y apoplejías, son más que suficientes razones para dejar de fumar.