

How Using Tobacco Can Affect You and Your Family



It's never too late to stop using tobacco!

What is tobacco?

Tobacco is a plant with leaves that has a drug called nicotine that is addicting, making the body need it more and more.

There are different types of tobacco products, like burned, battery heated, or smokeless. Burned and heated tobacco products are breathed into the lungs and smokeless products are chewed and sucked on.

Burned	Battery Heated	Smokeless
Cigarettes 	Electronic Cigarettes or Vapes (contain liquid with nicotine) 	Chew 
Cigars or Cigarillos (small cigars) 	Heated Tobacco Products (contain tobacco leaves) 	Snus 

Vapes are not safer than cigarettes.

Vapes come in attractive flavors for children like fruits (strawberry-banana or watermelon).

Did you know using tobacco products like smoking cigarettes or vaping can make you very sick and possibly die?

Tobacco can cause serious health conditions like:

- Heart disease
- Stroke
- Lung diseases
- Breathing problems
- Oral diseases (gum disease, tooth decay, and loss)
- Cancers (lung, throat, and stomach cancer)

Tobacco use by children can harm their brain development and if used by pregnant women, it can harm the baby. Talk to your kids early about the health risks and avoid using tobacco while pregnant.

Cómo el uso del tabaco puede afectarle a usted y a su familia



¡Nunca es tarde para dejar el tabaco!

¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una planta con hojas que contienen una droga llamada nicotina que es adictiva, haciendo que el cuerpo la necesite cada vez más y más.

Existen diferentes tipos de productos de tabaco, como los que se queman, los calentados con baterías o los que no producen humo. Los productos de tabaco que se queman y los calentados se inhalan o respiran hacia los pulmones y los productos sin humo se mastican y chupan.

Quemados	Calentados con baterías	Sin humo
Cigarillos 	Cigarillos electrónicos o vaporizadores (contienen un líquido con nicotina) 	Tabaco para masticar 
Cigarros o cigarillos (cigarros pequeños/ puros) 	Productos de tabaco calentados (contienen hojas de tabaco) 	Tabaco en polvo húmedo (Snus) 

Los vaporizadores no son menos dañinos que los cigarillos.

Los vaporizadores vienen en sabores que son atractivos para los niños como frutas (fresa-plátano o sandía).

¿Sabía que consumir productos de tabaco, como fumar cigarillos o vapear, puede enfermarlo de forma grave e incluso causarle la muerte?

El tabaco puede causar problemas de salud muy graves, como:

- Enfermedades del corazón
- Derrame cerebral
- Enfermedades de los pulmones
- Problemas respiratorios
- Enfermedades bucales (enfermedades de las encías, caries y pérdida de dientes)
- Cánceres (cáncer de pulmón, garganta y estómago)

El consumo de tabaco en los niños puede dañar el desarrollo de su cerebro y si es consumido por mujeres embarazadas, puede dañar al bebé. Hable con sus hijos temprano sobre los riesgos para la salud y evite usar tabaco durante el embarazo.



¿Sabía que puede proteger la salud de su familia si no fuma cerca de ellos?

¡Las personas que no fuman y se encuentran en el mismo espacio que alguien que fuma, como un pariente o compañero de trabajo, respiran el mismo aire y las mismas sustancias químicas creadas por los cigarrillos, los vaporizadores o los productos de tabaco calentados. Esto puede ponerlos en riesgo de los mismos problemas de salud graves!

¿Sabía que fumar tabaco puede hacerle sentir más cansado más rápido mientras trabaja en el campo? Si decide dejar de consumir tabaco, podrá sentirse mejor al trabajar y disfrutar de todos estos beneficios:

- Ahorrar dinero
- Menos días sintiéndose enfermo y posiblemente menos días sin faltar al trabajo
- Menos riesgo de cáncer, derrame cerebral, problemas del corazón y respiratorios
- Menos tos y pulmones más sanos
- Menos dificultad para respirar al realizar las actividades diarias, lo que facilita el trabajo en el campo
- Menos riesgo de que el humo de segunda mano afecte a las personas que le rodean
- Vivir más tiempo y tener mejor calidad de vida

¿Quiere dejar de consumir tabaco?

Los centros de salud pueden ayudarle a dejar de consumir tabaco, si está listo para dejarlo o lo está pensando.



Comuníquese con la línea de ayuda de Una Voz Para la Salud al 1 (800) 377-9968 o a través de WhatsApp al +1 (737) 414-5121 para encontrar el centro de salud más cercano.



Recuerde, ¡Puede crear un futuro libre de tabaco para usted y su familia!

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS) como parte de una concesión con un total de \$1,742,242.00 con 0 porcentaje financiado con fuentes no gubernamentales. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de HRSA, HHS o el gobierno de los EE. UU.



Did you know you can protect your family's health by not smoking around them?

People who do not smoke and are in the same space as someone who smokes, like a family member or coworker, breathe in the same air and the chemicals created by cigarettes, vapes, or heated tobacco products. This can put them at risk for the same serious health conditions!

Did you know smoking tobacco can make you tired faster while working in the field? If you decide to stop using tobacco, you can feel better when working and enjoy all these benefits:

- Save money
- Less days of feeling sick and possibly less days of missing work
- Less risk for cancers, stroke, heart, and breathing problems
- Less coughing and healthier lungs
- Less shortness of breath when doing daily activities, making it easier to work in the fields
- Less risk of secondhand smoke for people around you
- Live longer and have better quality of life

Want to stop using tobacco?

Health centers can help you quit tobacco use if you are ready to quit or considering quitting.



Contact the Call for Health helpline at 1 (800) 377-9968 or through WhatsApp at +1 (737) 414-5121 to find a health center near you.



Remember, you can create a future free of tobacco for you and your family!

This publication is supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of an award totaling \$1,742,242.00 with 0 percentage financed with nongovernmental sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by HRSA, HHS or the U.S. Government.