

iSU salud!

PROMOVRIENDO LA SALUD DE LOS LATINOS DE CAROLINA DEL SUR, EDICIÓN No. 3, OCTUBRE - NOVIEMBRE 2006



SC HLHC

Coalición para la Salud de los
Hispanos/Latinos de Carolina de Sur

En esta edición:

- Editorial 1
- Los latinos y el tabaco 2
- Rompa con el hábito de fumar 3
- Seis consejos... 4

¿Qué tal dejar de fumar?

Queridos lectores:



Esta edición de "Su Salud" está patrocinada por la organización "SC Tobacco Collaborative" a quienes agradecemos el interés en la población Hispana/Latina del estado.

Este boletín está dedicado exclusivamente a los problemas asociados con el cigarrillo y con el hecho de estar expuestos al humo cuando otras personas fuman a nuestro alrededor. Tenemos también algunos consejos prácticos para dejar de fumar. Además les traemos un número telefónico de la

Sociedad Estadounidense Contra el Cáncer al cual pueden llamar cuando necesiten ayuda para dejar de fumar (1-800-784-8669 y oprima el 2).

Es muy importante que justo en esta edición hablemos de los efectos del cigarrillo ya que hace muy pocas semanas la máxima autoridad de salud de los Estados Unidos hizo público un reporte en el cual enfatiza los peligros para las personas que están expuestas al humo del cigarrillo. La Universidad de Carolina del Sur por ejemplo, desde el 1ro de agosto, prohíbe fumar cigarrillos en los edificios, automóviles de la Universidad y en áreas al alrededor de la misma.

Esperamos que les guste este boletín y estaremos muy pronto con ustedes con más información útil.

Myriam E. Torres

Myriam E. Torres

Presidenta Coalición para la
Salud de los Hispanos/Latinos
de Carolina de Sur

Comentarios...

envíenos sus cartas al
P.O. Box 722,
Columbia, SC 29202
o un correo electrónico a
torresme@gwm.sc.edu

LA COMUNIDAD LATINO/HISPANA Y EL HUMO AMBIENTAL DE TABACO

Información proporcionada por: Estadounidenses por los derechos de los no fumadores

El humo ambiental de tabaco en el lugar de trabajo es un asunto de justicia médica; todos merecemos protección contra los riesgos de salud del lugar de trabajo y nadie debería tener que escoger entre ganarse la vida y exponerse a una causa evitable de muerte prematura y enfermedad crónica.

Los latinos/hispanos son el segmento de población más grande de la mano de obra de la industria hospitalaria, el sector ocupacional que cuenta con el nivel más bajo de protección contra el tabaquismo. Este grupo étnico está expuesto al humo ambiental de tabaco y a sus efectos negativos contra la salud a niveles más altos que la población en general y además tiene una de las tasas más bajas de aseguramiento médico.

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte, y el cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer entre los latinos/hispanos. Estas causas de muerte, que están asociadas con el cigarillo y la exposición al humo ambiental de tabaco, lo son pese a que los latinos/hispanos tienen niveles de tabaquismo significativamente más bajos que el promedio nacional, tienen un porcentaje más alto de hogares libres de humo, y manifiestan un fuerte apoyo hacia los lugares de trabajo libres de humo.

Los hechos demuestran no sólo que la comunidad latino/hispana tiene una necesidad particular de protección contra el humo ambiental de tabaco, sino también que apoya fuertemente las políticas de lugares de trabajo

libres de humo.

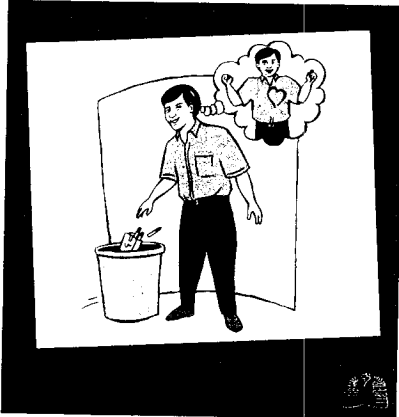
La Smoke Free Lowcountry Campaign / Campaña contra el humo ambiental de tabaco en la zona costera del estado cree que TODOS tenemos derecho a un lugar de trabajo seguro, libre de humo, sin importar riqueza o estatus socioeconómico. Todos los empleados, incluyendo meseros y meseras, ayudantes de meseros, recepcionistas de restaurantes, bármanes, lavadores de platos y todas las demás personas expuestas al humo ambiental de tabaco merecen un lugar de trabajo libre de humo.

¡PARTICIPE!

¡Hagamos de esto una realidad!
Para mayor información llame al (843) 579-1121

www.smokefreelowcountry.com

¡Rompa con el hábito de fumar!



Deje de fumar por la salud y el bienestar suyo y el de su familia.

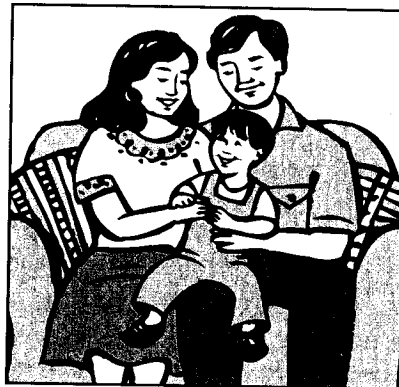
“El fumar teniendo alta presión me puede causar un ataque al corazón. Yo dejé de fumar porque quería seguir cumpliendo con las obligaciones que tengo con mi familia. Esto me ayudó a usar mi fuerza de voluntad para dejar de fumar para siempre.”
—Don Carlos

“Mi esposo y yo dejamos de fumar hace un mes. El humo de nuestros cigarrillos le causaba a nuestro hijo muchos resfriados y ataques de asma. No podíamos seguir enfermando a nuestro hijito. Dejar de fumar no fue fácil, pero lo logramos.”
—María Rosales

National Institutes of Health
National Heart, Lung and Blood Institute
and Office of Research on Minority Health

Rompa con el hábito. Usted puede dejar de fumar.

El humo de un cigarrillo deja en el aire más de 4.000 sustancias dañinas. Cuando fuma usted pone en peligro su salud y la de su familia. El fumar cigarrillo le aumenta el riesgo de tener ataque al corazón, enfermedades de los pulmones, derrame cerebral y cáncer.



Haga un plan para no volver a fumar.

Al comienzo, evite los lugares que le dan deseo de fumar. Dígale a sus familiares y amigos que no fumen a su alrededor.

En las fiestas, trate de estar con amigos que no fuman.

Si le ofrecen cigarrillos, responda: “No, gracias, yo no fumo.” Muy pronto se verá como una persona que no fuma.

Sea optimista.

Si fuma un cigarrillo no se desanime. Recuerde las razones por las que desea dejar de fumar y trate de dejarlo otra vez.

¡Siga tratando!

La nicotina del cigarrillo crea adicción. Dejar de fumar no es fácil. Si no puede dejar de fumar la primera vez que lo intenta siga tratando.

Si necesita más ayuda para dejar de fumar pregúntele a su médico acerca de los parches con nicotina o chicles con nicotina.



FRASECITAS BILINGÜES

¿QUÉ ME PASARÁ SI DEJO DE FUMAR?

Tendré un mejor olor.

Tendré un mejor aliento.

Tendré mis dientes más blancos.

Tendré encías sanas.

No toseré tan frecuentemente.

Respiraré mejor.

Reduciré el riesgo de contraer cáncer del pulmón, cáncer de garganta, efisema, ataque al corazón y apoplejía.

Me sentiré con más energía.

Tendré la piel más fresca y no se resecará.

Tendré mi ropa y cabello con mejor olor.

Toda mi familia se sentirá orgullosa de mí por no fumar más.

Me convertiré en buen ejemplo para mis hijos, mi familia y mis amigos.

Por no comprar cigarrillos tendré más dinero para gastar en cosas más necesarias para mí.

WHAT WILL HAPPEN IF I QUIT SMOKING?

I will smell much better.

My breath will be fresh:

My teeth will be whiter.

I will have healthy gums.

I will not cough as often.

I will breath more easily.

I will reduce my risk for lung cancer, throat cancer, emphyzema, heart attack and stroke.

I will feel more energetic.

My skin will be moist and won't dry out.

My clothes and hair will smell fresh.

My whole family will be proud of my for quitting.

I will be a good example for my children, my family and my friends.

By not buying cigarettes, I will have more money to spend on necessary things for me.

¡SU salud!

Myriam E. Torres
Presidenta, SCHLHC

Deborah Parra-Medina,
Editora, SU Salud

Alejandro Garcia-Lemos
Diseño y Corrección
Comunicar, Llc.

La misión de SCHLHC
"Abogar por la igualdad y la
calidad de servicios de salud
para los hispanos/latinos de
Carolina del Sur".

SCHLHC

Coalición para la Salud de los
Hispanos/Latinos de Carolina de Sur



Consejos para dejar de fumar

6

1. *Escoja un día para dejar de fumar.*
2. *Siga recordándose por qué usted quiere dejar de fumar.*
3. *Tire a la basura todos los cigarrillos, los encendedores y los ceniceros.*
4. *Tome agua o chupe hielo en vez de fumar.*
5. *Mastique chicle (goma de mascar) sin azúcar o coma un pedazo de fruta en vez de fumar.*
6. *Manténgase activo. Salga a caminar cuando tenga ganas de fumar, pronto se le pasarán.*

Si necesita consejería para dejar de fumar, también puede llamar al Centro de Control y Prevención de Enfermedades, al número de teléfono 1 800 784 8669 y oprima el número 2 para español.