

Smoking and the Body

What you may not know

You probably know that smoking can cause serious health problems like cancer, heart disease, lung disease, and stroke. But did you know smoking can cause other health problems too?

Things in tobacco smoke that cause damage:¹

- **Carbon monoxide:** Cuts oxygen flow to the heart, brain, and other tissues
- **Nicotine:** Narrows blood vessels, speeds up heart rate, and makes blood thicker, which can cause clotting
- **Tars:** Solids that can irritate and damage organs



Parts of the body affected by smoking:²

- **Belly:** Less stomach muscle and bigger belly
- **Bones:** Fractures and osteoporosis (brittle bones)
- **Blood:** Cholesterol and fatty buildup
- **Ears:** Hearing loss
- **Eyes:** Cataracts and macular degeneration (both can lead to blindness)
- **Face:** Early wrinkling and stretch marks
- **Feet:** Poor blood flow and possible amputation
- **Mouth:** Mouth sores, ulcers, gum disease, cavities, and tooth loss
- **Muscles:** Weakness and muscle breakdown from poor blood and oxygen flow

Other health concerns:²

- **Cough and phlegm:** Coughing and breathing problems from mucus build-up
- **Fertility:** Decreased fertility in women and men
 - In women – harder to get pregnant
 - In men – damaged sperm, which can lead to infertility
- **Impotence:** Not able to get or maintain an erection (erectile dysfunction)
- **Healing:** Wounds take longer to heal
- **Immune system:** Harder to fight disease and infection

¹The Truth About Smoking, Second Edition. (2009). Facts on File, Incorporated.

²Smokefree.gov. 18 Ways Smoking Affects Your Health. Retrieved 10/30/17 <http://smokefree.gov/health-effects>

Fumar y el Cuerpo:

Lo que usted quizás no sabe

Usted probablemente sabe que el fumar puede causar serios problemas de salud como cáncer, enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares, embolia o derrame cerebral. ¿Pero sabía usted que el fumar también puede causar otros problemas de salud?

Cosas en el tabaco que causan daño:¹

- **Monóxido de carbono:** Limita la circulación del oxígeno al corazón, al cerebro y a otros tejidos
- **Nicotina:** Estrecha los vasos sanguíneos, acelera el corazón y engrosa la sangre lo cual puede causar coagulación
- **Alquitrán:** Sólidos que irritan y dañan órganos



Partes del cuerpo afectadas por el fumar:²

- **Abdomen:** Menos músculo abdominal y estómago más grande.
- **Huesos:** Fracturas y osteoporosis (huesos frágiles)
- **Sangre:** Colesterol y acumulación de grasa
- **Oídos:** Pérdida auditiva
- **Ojos:** Cataratas y deterioro macular (los dos pueden conducir a la ceguera)
- **Piernas y pies:** Pobre circulación sanguínea y posible amputación
- **Boca:** Manchas en los dientes, mal aliento, caries, retracción de las encías y pérdida de dientes
- **Músculos:** Debilitación y degeneración muscular a consecuencia de pobre circulación de sangre y flujo de oxígeno
- **Piel:** Arrugas prematuras y psoriasis (parches rojizos y escamosos que causan comezón en la piel)

Otros problemas de la salud:²

- **Tos y flema:** La acumulación de mucosidad causa tos y problemas de respiración
- **Fertilidad:** problemas de fertilidad en mujeres y hombres³
 - En la mujer- más difícil quedar embarazada
 - En el hombre- daña el esperma y puede conducir a infertilidad
- **Impotencia:** Incapaz de conseguir o mantener una erección (disfunción eréctil)
- **Sanar:** Las heridas toman más tiempo para sanar, porque hay menos nutrientes que llegan a los tejidos dañados
- **Sistema inmune:** más difícil combatir enfermedades e infecciones

¹The Truth About Smoking, Second Edition. (2009). Facts on File, Incorporated.

²Smokefree.gov. 18 Ways Smoking Affects Your Health. Retrieved from <http://smokefree.gov/health-effects>

³Centers for Disease Control and Prevention. (2016, Feb). Retrieved from <http://www.cdc.gov/tobacco/about/faq/index.htm>

What's in Cigarette Smoke?

You may already know that nicotine is the drug in tobacco that gets smokers addicted. But did you also know that nicotine is a chemical used as an insecticide?¹

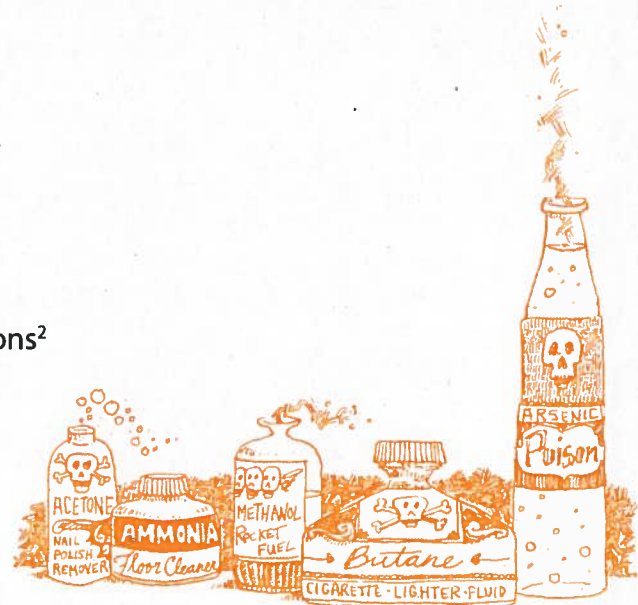
Cigarette smoke has more than 7,000 chemicals. About 70 are known to cause cancer.¹

Some of the cancer-causing chemicals:

- **FORMALDEHYDE:** Used in embalming fluid
- **BENZENE:** Found in rubber cement
- **POLONIUM 210:** Radioactive and very toxic²
- **VINYL CHLORIDE:** Used to make pipes and tennis shoes²

Other chemicals:

- **CHROMIUM:** Used to make steel²
- **ARSENIC:** Used in rat poison
- **LEAD:** Once used in paint
- **CADMIUM:** Used to make batteries
- **CARBON MONOXIDE:** Found in car exhaust
- **HYDROGEN CYANIDE:** Used in chemical weapons²
- **AMMONIA:** Used in household cleaners
- **BUTANE:** Used in lighter fluid
- **TOLUENE:** Found in paint thinners
- **ACETONE:** Used in nail polish remover
- **METHANOL:** Used in rocket fuel
- **NAPHTHALENE:** Main ingredient in mothballs
- **TAR:** Material for paving roads
- **ACETIC ACID:** Used in hair dye
- **HEXAMINE:** Found in barbecue lighter fluid



For a more complete list, please visit:

<http://www.fda.gov/TobaccoProducts/GuidanceComplianceRegulatoryInformation/ucm297786.htm>

¹ American Lung Association. (2017). What's in a Cigarette? Retrieved on 4/20/2017 from <http://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/whats-in-a-cigarette.html>

² Centers for Disease Control and Prevention. Secondhand Smoke is Toxic and Poisonous. Retrieved on 4/20/2017 from https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2006/pdfs/shs-toxic.pdf

¿Qué hay en el humo del cigarro?

Tal vez ya sabe que la nicotina es la sustancia adictiva en el tabaco. ¿Pero sabía que la nicotina también es una sustancia química usada como insecticida?¹

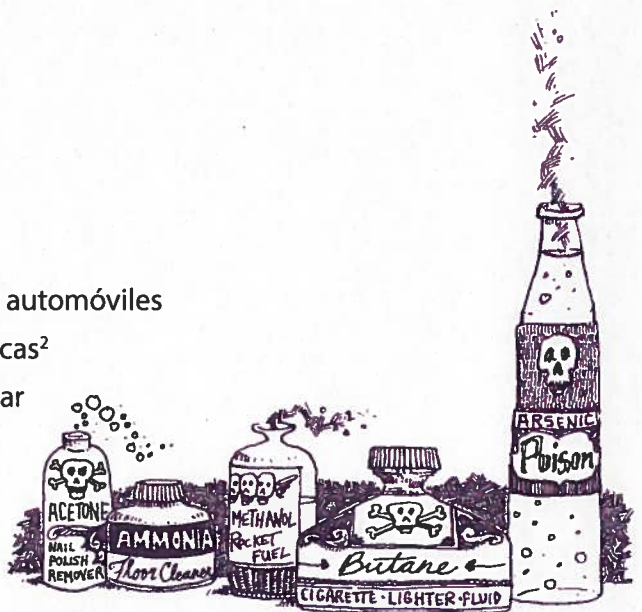
El humo del cigarro tiene más de 7,000 sustancias químicas. Se sabe que aproximadamente 70 de estas causan cáncer.¹

Estas son algunas de las sustancias químicas que causan cáncer:

- **FORMALDEHÍDO:** Sustancia utilizada en el líquido para embalsamar cadáveres
- **BENCENO:** Se encuentra en el adhesivo de goma
- **POLONIO 210:** Sustancia radioactiva muy tóxica²
- **CLORURO DE VINILO:** Sustancia utilizada para fabricar tuberías y zapatos de tenis²

Otras sustancias químicas:

- **CROMO:** Se utiliza para fabricar acero²
- **ARSÉNICO:** Se utiliza en veneno para ratas
- **PLOMO:** Se utilizaba en la pintura
- **CADMIO:** Se utiliza para fabricar pilas
- **MONÓXIDO DE CARBONO:** Se encuentra en el humo de automóviles
- **CIANURO DE HIDRÓGENO:** Se utiliza en las armas químicas²
- **AMONIACO:** Se utiliza en productos de limpieza del hogar
- **BUTANO:** Se utiliza en el líquido de encendedores
- **TOLUENO:** Se encuentra en diluyentes de pintura
- **ACETONA:** Se utiliza en quitaesmaltes
- **METANOL:** Utilizado en el combustible para cohetes
- **NAFTALENO:** Ingrediente principal en el veneno para polillas
- **ALQUITRÁN:** Material para la pavimentación de carreteras
- **ÁCIDO ACÉTICO:** Utilizado en pinturas de pelo.
- **HEXAMINA:** Líquido inflamable que se encuentra en los encendedores.



Para obtener una lista más completa, por favor visite:

<http://www.fda.gov/TobaccoProducts/GuidanceComplianceRegulatoryInformation/ucm297786.htm>

¹American Lung Association. (2017). *What's in a Cigarette?* Retrieved 4/20/2017 from <http://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/whats-in-a-cigarette.html>

²Centers for Disease Control and Prevention. *Secondhand Smoke is Toxic and Poisonous.* Retrieved 4/20/2017 from https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2006/pdfs/shs-toxic.pdf

Secondhand Smoke

Secondhand smoke is a mixture of 2 forms of smoke that come from burning tobacco. One form comes from the burning end of a cigarette, cigar, or pipe, and the other is exhaled by a smoker. It has over 7,000 chemicals, about 70 of which can cause cancer.¹

Health Risks¹

- Secondhand smoke can be as unsafe as smoking. It kills over 41,000 non-smoking adults in the U.S. every year.
- It can cause heart disease, lung disease, stroke, and several kinds of cancer in non-smokers. Secondhand smoke harms pets, too.
- Children who breathe secondhand smoke get sick more often and are at risk for:
 - ▶ Ear infections
 - ▶ More frequent and severe asthma attacks
 - ▶ Lung problems, like bronchitis and pneumonia
 - ▶ Coughing, wheezing, and shortness of breath
- Babies exposed to secondhand smoke are at greater risk of sudden infant death syndrome (SIDS).
- Secondhand smoke slows healing. People who breathe it usually stay sick longer.
- Any exposure to secondhand smoke is harmful. No level is safe.

Limit the Risk

- If you smoke, stop. You can get free help in California at 1-800-NO-BUTTS, and nationwide at 1-800-QUIT-NOW.
- Keep your home and car smoke-free. In California, as of January 1, 2008, it is against the law to smoke in a car if any passenger is under 18 years old.²
- If you live with smokers or have guests over, ask them not to smoke in your home or car. Going to another room, or opening windows, is not enough.
- Insist that no one smoke around your children—not even grandparents or babysitters. Be firm. Your children's health is important.
- Take a smoke-free home pledge to protect yourself and household from the dangers of secondhand smoke.



Remember

You have a right to be safe from secondhand smoke!

¹National Cancer Institute (2017). *Secondhand Smoke (SHS) Facts*. Retrieved on 4/21/2017 from <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/second-hand-smoke-fact-sheet#q4>

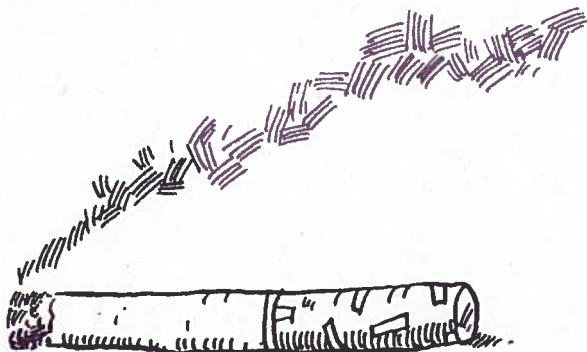
²California Department of Public Health. (2017). *New "Smoke-Free Cars with Minors" Law*. Retrieved on 4/21/2017 from <https://www.cdph.ca.gov/Pages/PH08-01.aspx>

El Humo de Segunda Mano

El humo de segunda mano producido al quemar tabaco es una mezcla de 2 formas de humo. Una forma viene de la parte encendida de un cigarrillo, puro o pipa. Y la otra es exhalada por el fumador. El humo de segunda mano contiene más de 7,000 químicos, incluyendo 70 que se sabe pueden causar cáncer.¹

Riesgos a la Salud¹

- El humo de segunda mano puede ser tan peligroso como fumar. Mata a más de 41,000 adultos que no son fumadores en los EE.UU. cada año.
- Puede causar enfermedades del corazón, embolias, enfermedades pulmonares y varios tipos de cáncer en personas que no fuman. El humo de segunda mano también daña a las mascotas.
- Los niños que respiran humo de segunda mano pueden enfermarse más seguidos y están en riesgo de sufrir:
 - Infecciones de oído
 - Ataques de asma más frecuentes y más severos
 - Enfermedades pulmonares como bronquitis y neumonía
 - Tos, respiración sibilante y falta de aire
- Los bebés expuestos al humo de segunda mano tienen mayor riesgo de sufrir del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- El humo de segunda mano retrasa la recuperación de las enfermedades. Las personas que lo respiran, por lo general, se enferman por más tiempo.
- Cualquier exposición al humo de segunda mano es perjudicial. Ningún nivel es seguro.



Limite el Riesgo

- Si fuma, déjelo ya. Usted puede obtener ayuda gratuita en California llamando al 1-800-45-NO-FUME. Si vive en otro estado llame al 1-855-DEJELO-YA.
- Mantenga su casa y automóvil libres del humo. En California, a partir del 2008, es contra la ley fumar en un automóvil si cualquier pasajero es menor de 18 años.²
- Si usted vive con fumadores o tiene visitas de fumadores, pídale que no fumen en su casa o automóvil. No es suficiente ir a otra habitación o abrir las ventanas.
- Insista que nadie fume cerca de sus hijos - incluso los abuelos o niñeras (os). Sea firme. La salud de sus hijos es importante.
- Prométase mantener un hogar libre del cigarro para protegerse a sí mismo (a) y a su familia de los peligros del humo de segunda mano.

Recuerde

¡Todos tienen derecho a estar protegidos del humo de segunda mano!

¹ National Cancer Institute (2017). *Secondhand Smoke (SHS) Facts*. Retrieved on 4/21/2017 from <http://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/secondhand-smoke-fact-sheet#q4>

² California Department of Public Health. (2017). *New "Smoke-Free Cars with Minors" Law*. Retrieved on 4/21/17 from <http://www.cdph.ca.gov/Pages/PH08-01.aspx>

The Health Benefits of Quitting Smoking

Within 20 minutes:¹

- Heart rate and blood pressure drop
- Temperature of hands and feet goes up

Within 8 - 24 hours:¹

- Carbon monoxide level in blood goes down
- Oxygen level in blood rises to normal
- Chance of heart attack decreases

Within 48 - 72 hours:¹

- Damaged nerve endings start to re-grow
- Sense of smell and taste begin to improve
- Nicotine will be out of the body in about 3 days²



Within a year...

2 weeks to 3 months:¹

- Blood circulation gets better in the body
- Lungs work better
- Exercise gets easier
- Wounds heal faster

1 to 9 months:¹

- Coughing, shortness of breath, and sinus congestion all go down
- Body's overall energy level goes up
- Tiny hairs in the lungs (cilia) start to work again. This helps the lungs stay clean, which makes it easier to breathe and also lowers the risk of getting sick.³

1 year:¹

- Risk of heart disease is cut by half

For the rest of your life...

2-5 years:³

- Risk of stroke goes down to the level of a non-smoker

5 years:³

- Risk of cancer of the mouth, throat, esophagus and bladder are cut in half
- Cervical cancer risk falls to that of a nonsmoker

10 years:¹

- Lung cancer risk is cut in half
- Risk of voice box (larynx) and pancreatic cancer goes down

15 years:³

- Risk of heart disease returns to the levels of a non-smoker

¹U.S. National Library of Medicine. (2018). Benefits of Quitting Tobacco. Retrieved on 3/13/18 from <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007532.htm>

²American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop. Retrieved 3/13/18 from <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/why-people-start-using-tobacco.html>

³American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Retrieved on 3/13/18 from <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of- quitting-smoking-over-time.html>

Los Beneficios Para la Salud al Dejar de Fumar

Dentro de 20 minutos:¹

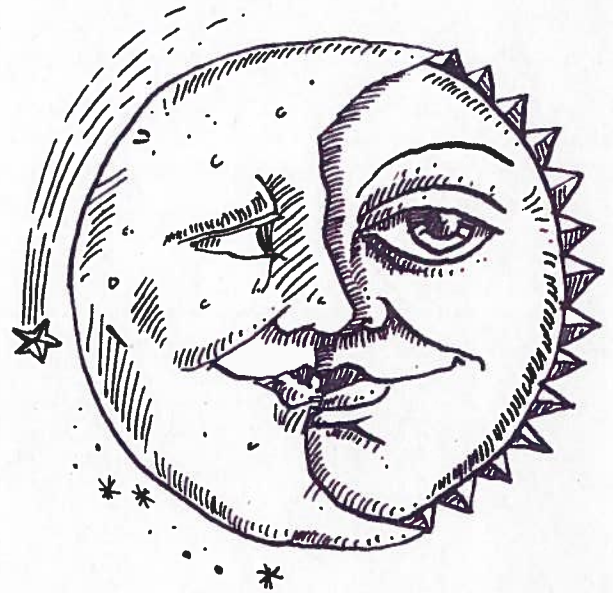
- La presión arterial baja al nivel normal
- El pulso regresa a su estado normal
- La temperatura de las manos y los pies sube a su estado normal

Dentro de 12-24 horas:¹

- El monóxido de carbono en la sangre disminuye
- El oxígeno en la sangre se eleva a un estado normal
- La posibilidad de un ataque cardíaco disminuye

Dentro de 48-72 horas:¹

- Vuelven a crecer las terminaciones nerviosas
- Mejora el sentido del olfato y el sentido del gusto
- El cuerpo se libera de la nicotina después de 3 días



Dentro de un año...

2 semanas a 3 meses:¹

- Mejora la circulación de la sangre en el cuerpo
- Mejora la función de los pulmones y es más fácil hacer ejercicio
- Las heridas sanan más rápido

1 a 9 meses:¹

- Disminuye la tos, la falta de aliento y la congestión nasal
- Aumenta la energía del cuerpo en general
- Se regeneran los cilios que ayudan a los pulmones a limpiarse y a disminuir infecciones³

Por el resto de su vida...

1 año:¹

- El riesgo de sufrir enfermedades del corazón se reduce a la mitad

5 años:¹

- El riesgo de una embolia disminuye al nivel de una persona que nunca ha fumado³
- El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad¹

10 años:¹

- El riesgo de cáncer pulmonar disminuye a la mitad

15 años:³

- El riesgo de desarrollar enfermedades del corazón reduce al nivel de una persona que nunca ha fumado

¹U.S. National Library of Medicine. (2013, Nov 11). Benefits of Quitting Tobacco. Retrieved on 3/3/17 from <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007532.htm>

²American Cancer Society. (2017). Why people start smoking and why it's hard to stop. Retrieved 3/3/17 from <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/why-people-start-using-tobacco.html>

³American Cancer Society. (2017). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Retrieved on 3/03/17 from <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>

E-cigarettes

What are E-cigarettes?¹

E-cigarettes are electronic devices that heat e-liquid.

- E-liquid often contains nicotine.
- When heated, e-liquid turns into an aerosol (vapor) that users breathe in.

Types^{1,2}



Ciga-likes

- Same size, weight, and look as cigarettes
- Some are thrown away when e-liquid is used up
- Others can be refilled and used again



Personal vaporizers

- Same size and shape as a large pen
- Has a tank that can be refilled with e-liquid
- User can change the tank and battery to get more nicotine or bigger puffs



Mods

- Come in many shapes and sizes
- Can be made from things like soda cans or breath mint tins
- Users can change the mouthpiece or battery to make it more personal

More about E-cigarettes^{2,3,4}

- E-liquid often has:
 - Nicotine
 - Propylene glycol, often used in food products and drugs
 - Vegetable glycerin, often used in food and body products
 - Flavors
 - Water
- Nicotine in e-liquid gets in the body via the mouth and throat. This can cause:
 - Heart rate and blood pressure to go up
 - Blood vessels to get narrow
- E-cigarettes are not approved as a quitting aid by the FDA³
 - They are also not a part of the U.S. Public Health Services Clinical Practice Guideline for treating tobacco use and dependence.

If you or someone you know wants to quit, check out the helpful tips on the back!

Cigarrillos Electrónicos

¿Qué son los cigarrillos electrónicos? ¹

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos electrónicos que calientan un líquido conocido como “e-liquid”

- Este líquido a menudo contiene nicotina.
- Cuando se calienta, el “e-liquid” se convierte en un aerosol (vapor) que los usuarios inhalan.

Tipos^{1,2}



Desechables o “Ciga-like”

- Tienen el mismo tamaño, peso y apariencia que los cigarrillos regulares
- Algunos son desechables. Se tiran a la basura cuando se termina el “e-liquid”
- Otros pueden rellenarse y usarse nuevamente



Vaporizadores Personales

- Tienen el mismo tamaño y forma que una pluma (bolígrafo) grande
- Tienen un tanque que se puede rellenar con “e-liquid”
- El usuario puede cambiar el tanque y la pila para obtener más nicotina o inhalaciones más grandes



Mods

- Vienen en muchas formas y tamaños
- Se pueden fabricar con cosas como latas de refrescos o las cajas metálicas de los dulces de menta para el aliento
- Los usuarios pueden personalizarlos cambiando la boquilla o la pila

Más Información Sobre los Cigarrillos Electrónicos^{2,3,4}

- El “e-liquid” a menudo contiene:
 - Nicotina
 - Propilenglicol, a menudo utilizado en productos alimenticios y en medicamentos
 - Glicerina vegetal, a menudo utilizada en alimentos y productos para el cuerpo
 - Saborizantes
 - Agua
- La nicotina en “e-liquid” entra al cuerpo a través de la boca y la garganta. Esto puede causar:
 - Que el ritmo cardíaco y la presión arterial aumenten
 - Que los vasos sanguíneos se estrechen
- Los cigarrillos electrónicos no están aprobados por la FDA como productos de ayuda para dejar de fumar.³ Tampoco forman parte de la Guía de Práctica Clínica de Los Servicios de Salud Pública de EE. UU. para el tratamiento del consumo y la dependencia del tabaco.

Si usted o alguien que usted conoce quiere dejar de usar el cigarrillo electrónico, revise los consejos en la parte de atrás de este documento!

Quitting E-cigarettes

5 Tips to Help You Quit

1. Find your reason: Why do you want to quit?

- Write down your main reasons
- Remind yourself often why you want to quit

2. Know your triggers: What makes you want to use e-cigarettes?

- Write down the times when you like to use
- Some common triggers are when you drink alcohol, feel stressed, hang out with others who are vaping, or feel bored

3. Make a plan to deal with triggers: What can you do instead?

- Change your ways – do other things like take deep breaths, chew on a straw, drink water, and avoid places where you use
- Change your thoughts – think about why you want to quit, tell yourself that vaping is not an option, and give yourself credit for quitting

4. Set a quit date: What day might work best for you?

- Choose a day that is more or less stress-free.
- Mark the date and commit to quit.
- Give it a try.

5. Keep trying: What if you don't make it this time?

- It can take multiple tries to quit for good.
- You never know which time will stick – if you keep trying you WILL do it!

Free Help

Call 1-800-NO-BUTTS for FREE help to quit!

¹ US Food and Drug Administration (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS. Retrieved 7/23/2018 <https://www.fda.gov/TobaccoProducts/Labeling/ProductsIngredientsComponents/ucm456610.htm>

² NIH (2018). Electronic Cigarettes (E-cigarettes). Retrieved 7/23/2018 <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>

³ GoSmokeFree (2018). Propylene Glycol (PG) vs Vegetable Glycerin (VG) E Liquid. Retrieved 7/23/2018 <https://www.gosmokefree.co.uk/propylene-glycol-pg-vs-vegetable-glycerin-vg-e-liquid/>

⁴ Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body. Retrieved 7/23/2018 <https://www.livestrong.com/article/92349-effects-nicotine-body/>

Como Dejar los Cigarrillos Electrónicos

5 Tips to Help You Quit

1. Encuentre su motivo: ¿Por qué quiere dejarlos?

- Escriba sus razones principales
- Recuérdesse a menudo por qué quiere dejar de usarlos

2. Conozca sus detonantes: ¿Qué le hace querer usar los cigarrillos electrónicos?

- Anote los momentos cuando le gusta usarlos
- Algunos detonantes comunes incluyen: cuando consume alcohol, cuando se siente estresado(a), cuando convive con otras personas que se encuentran vapeando o cuando se siente aburrido(a)

3. Haga un plan para enfrentar sus detonantes: ¿Qué puede hacer en lugar de usar los cigarrillos electrónicos?

- Cambie sus hábitos: haga otras cosas como respirar profundo, mastique un popote, beba agua y evite los lugares donde usa los cigarrillos electrónicos
- Cambie sus pensamientos: piense por qué quiere dejar de usar los cigarrillos electrónicos, dígase que vapear no es una opción y dese crédito por haberlos dejado

4. Establezca una fecha para dejar de usar los cigarrillos electrónicos:

¿Qué día podría funcionarle mejor?

- Elija un día cuando no haya mucho estrés
- Escriba la fecha y comprométase a dejarlo
- ¡Inténtelo!

5. Siga intentando: ¿Qué pasaría si no lo lograra esta vez?

- Puede tomar muchos intentos para poder dejar los cigarrillos electrónicos con éxito
- Nunca se sabe cuál intento será el vencedor. Si sigue intentándolo, ¡LO LOGRARÁ!

Ayuda Gratuita

¡Llame al 1-800-45-NO-FUME para obtener ayuda gratuita!

¹ US Food and Drug Administration (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS. Retrieved 7/23/2018 <https://www.fda.gov/TobaccoProducts/Labeling/ProductsIngredientsComponents/ucm456610.htm>

² NIH (2018). Electronic Cigarettes (E-cigarettes). Retrieved 7/23/2018 <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>

³ GoSmokeFree (2018). Propylene Glycol (PG) vs Vegetable Glycerin (VG) E Liquid. Retrieved 7/23/2018 <https://www.gosmokefree.co.uk/propylene-glycol-pg-vs-vegetable-glycerin-vg-e-liquid/>

⁴ Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body. Retrieved 7/23/2018 <https://www.livestrong.com/article/92349-effects-nicotine-body/>

Why Do You Smoke?

Here are some statements people have made to describe why they smoke. How often do you feel this way when smoking?

IMPORTANT: Circle one number for each statement. Answer every question.

		Always	Frequently	Occasionally	Seldom	Never
A	I smoke cigarettes to keep myself from slowing down.	5	4	3	2	1
B	Handling a cigarette is part of the enjoyment of smoking it.	5	4	3	2	1
C	Smoking cigarettes is pleasant and relaxing.	5	4	3	2	1
D	I light up a cigarette when I feel angry about something.	5	4	3	2	1
E	When I run out of cigarettes it's almost unbearable until I get more.	5	4	3	2	1
F	I smoke cigarettes automatically without being aware of it.	5	4	3	2	1
G	I smoke cigarettes to stimulate me, to perk myself up.	5	4	3	2	1
H	Part of the enjoyment of smoking a cigarette comes from the steps I take to light up.	5	4	3	2	1
I	I find cigarettes pleasurable.	5	4	3	2	1
J	When I feel uncomfortable or upset about something, I light up a cigarette.	5	4	3	2	1
K	I am very much aware of the fact when I am not smoking a cigarette.	5	4	3	2	1
L	I light up a cigarette without realizing I still have one burning in the ashtray.	5	4	3	2	1
M	I smoke cigarettes to give me a lift.	5	4	3	2	1
N	When I smoke a cigarette, part of the enjoyment is watching the smoke as I exhale.	5	4	3	2	1
O	I want a cigarette most when I am comfortable and relaxed.	5	4	3	2	1
P	When I feel "blue" or want to take my mind off cares and worries, I smoke cigarettes.	5	4	3	2	1
Q	I get a real gnawing hunger for a cigarette when I haven't smoked for a while.	5	4	3	2	1
R	I've found a cigarette in my mouth and didn't remember putting it there.	5	4	3	2	1

Score your answers on the back. >>>

¿Por Qué Fuma?

Estas son algunas de las razones por las cuales algunas personas fuman. ¿Con qué frecuencia se siente usted así?

IMPORTANTE: Circule un número por cada oración. Conteste todas las preguntas.

		Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
A	Fumo cigarrillos para mantenerme alerta.	5	4	3	2	1
B	Tener un cigarrillo en la mano es parte del placer de fumar.	5	4	3	2	1
C	Fumar cigarrillos es agradable y relajante.	5	4	3	2	1
D	Enciendo un cigarrillo cuando me enojo por algo.	5	4	3	2	1
E	Es casi insoportable cuando se me acaban los cigarrillos, hasta que consigo más.	5	4	3	2	1
F	Fumo cigarrillos automáticamente sin darme cuenta.	5	4	3	2	1
G	Fumo cigarrillos para estimularme, para animarme.	5	4	3	2	1
H	Los pasos que tomo para encender un cigarrillo son parte del placer de fumar.	5	4	3	2	1
I	Los cigarrillos son placenteros.	5	4	3	2	1
J	Cuando me siento incomodo (a) o molesto (a), enciendo un cigarrillo.	5	4	3	2	1
K	Cuando no estoy fumando, me siento muy consciente del hecho.	5	4	3	2	1
L	Enciendo un cigarrillo sin darme cuenta que todavía tengo uno encendido en el cenicero.	5	4	3	2	1
M	Fumo cigarrillos para ponerme alerta.	5	4	3	2	1
N	Cuando fumo un cigarrillo, parte del placer es mirar el humo que exhalo.	5	4	3	2	1
O	Cuando estoy cómodo (a) o relajado (a) es cuando más quiero un cigarrillo.	5	4	3	2	1
P	Cuando me siento decaído (a) o quiero olvidarme de preocupaciones, fumo cigarrillos.	5	4	3	2	1
Q	Siento ganas intensas de fumar, si no he fumado por un rato.	5	4	3	2	1
R	Me he encontrado un cigarrillo en la boca sin recordar cuando me lo puse.	5	4	3	2	1

Califique sus respuestas en la parte de atrás. >>>

How to score

1. On line A, write the number that you circled for question A.

On line G, write the number that you circled for question G.

On line M, write the number that you circled for question M.

2. Add those three numbers to get your Stimulation score.

3. Follow the same steps for each of the other categories.

For example, B + H + N gives you your Handling score, etc.

$\frac{\quad}{A}$	+	$\frac{\quad}{G}$	+	$\frac{\quad}{M}$	=	_____	Stimulation
$\frac{\quad}{B}$	+	$\frac{\quad}{H}$	+	$\frac{\quad}{N}$	=	_____	Handling
$\frac{\quad}{C}$	+	$\frac{\quad}{I}$	+	$\frac{\quad}{O}$	=	_____	Pleasurable Relaxation
$\frac{\quad}{D}$	+	$\frac{\quad}{J}$	+	$\frac{\quad}{P}$	=	_____	Crutch-Tension Reduction
$\frac{\quad}{E}$	+	$\frac{\quad}{K}$	+	$\frac{\quad}{Q}$	=	_____	Craving-Psychological Addiction
$\frac{\quad}{F}$	+	$\frac{\quad}{L}$	+	$\frac{\quad}{R}$	=	_____	Habit

A score of 11 or higher shows your main reasons for smoking, and what you'll probably have to work on most. A score of 7 or under is low and may not be a trigger for you, but it's something you should pay attention to. For help with how to deal with your triggers, consider calling a quitline. You can tell your counselor how you answered these questions and what your scores were.

Stimulation: You smoke to help you wake up, put your thoughts in order, and keep you going.

Handling: You smoke to have something to keep your hands busy.

Pleasure Relaxation: You smoke to relax and to feel good.

Crutch-Tension Reduction: You smoke to help you deal with stress.

Craving-Psychological Addiction: You smoke to deal with cravings, both physical and psychological.

Habit: You smoke because it has become a routine. You may not even enjoy cigarettes anymore.

My #1 Smoking Trigger is:

Adapted from the National Cancer Institute, NIH Publication No. 93-1822

Cómo Calificar las Respuestas

1. En la línea A, escriba el número que circuló para la pregunta A.
En la línea G, escriba el número que circuló para la pregunta G.
En la línea M, escriba el número que circuló para la pregunta M.
2. Sume los tres números para obtener su calificación de Estimulación.
3. Siga los mismos pasos para cada categoría.
Por ejemplo, B + H + N le da la calificación de Manejo.

$\frac{\quad}{A} + \frac{\quad}{G} + \frac{\quad}{M} =$	Estimulación
$\frac{\quad}{B} + \frac{\quad}{H} + \frac{\quad}{N} =$	Manejo
$\frac{\quad}{C} + \frac{\quad}{I} + \frac{\quad}{O} =$	Relajación Placentera
$\frac{\quad}{D} + \frac{\quad}{J} + \frac{\quad}{P} =$	Reducción de la Tensión
$\frac{\quad}{E} + \frac{\quad}{K} + \frac{\quad}{Q} =$	Adicción Física y Sicológica
$\frac{\quad}{F} + \frac{\quad}{L} + \frac{\quad}{R} =$	Hábito

Una puntuación de 11 o más muestra que es lo que le hace fumar. Una puntuación de 7 o menos es baja. Sus puntuaciones demuestran el tipo de detonantes y estrategias en las que necesita trabajar más. Considere llamar a una línea de ayuda para que le ayuden con esto. Dígale a su asesor lo que encontró durante el ejercicio.

Estimulación: Usted fuma para mantenerse alerta, para poner sus pensamientos en orden y para seguir adelante con sus actividades.

Manejo: Usted fuma para mantener sus manos ocupada.

Relajación Placentera: Usted fuma para relajarse y sentirse bien.

Reducción de la Tensión: Usted fuma para enfrentar el estrés.

Adicción Física y Sicológica: Usted fuma para combatir las ganas de fumar físicas y sicológicas.

Hábito: Usted fuma porque fumar se ha convertido en una rutina. Es posible que usted ya no disfruta los cigarrillos.

Mi Detonante #1 para Fumar es:

Adaptado de National Cancer Institute, NIH Publication No. 93-1822



TOP 10 TIPS TO QUIT SMOKING

Counselors from the California Smokers' Helpline provide their top 10 tips to quit for good.

1.

FIND A REASON TO QUIT

Do you want to breathe easier? Be around longer for your family? Save money? Whatever gets you fired up, write it down. A strong reason can get you started. And it will help you stay quit when you're tempted to smoke.

2.

MAKE A PLAN

Think about what triggers you to smoke. Is it stress? Being around smokers? Alcohol? Or something else? Plan to get through those times without smoking. Keep your hands busy and your mind off cigarettes. Examples: drink water, wash the dishes, talk to a nonsmoker.

3.

CALL 1-800-NO-BUTTS

People who call the Helpline are twice as likely to quit for good. A trained counselor will help you make a personal plan and offer support along the way. It's free, and it works!

4.

GET SUPPORT

Research shows that support while quitting can really help. Talk with your family and friends about your plan to quit. Let them know what they can do to help you.

5.

USE A QUITTING AID

Quitting aids, like nicotine patches and gum, and other FDA-approved medications are helpful. They can cut withdrawal symptoms and increase your chance of quitting for good. Your health plan or Medi-Cal benefits may cover these products. Talk with your doctor about which quitting aids are right for you.

6.

MAKE YOUR HOME & CAR SMOKE-FREE

Having smoke-free areas can help you stop smoking. And your friends and family will enjoy cleaner air and a longer, happier life - with you still in it!

7.

SET A QUIT DATE

Choose a date when you will quit. This shows you're serious. And you're more likely to give it a try.

8.

QUIT ON YOUR QUIT DATE

Sounds obvious, right? But what good is a quit date unless you actually try to stop smoking? Planning is good - doing is even better.

9.

PICTURE BEING A NONSMOKER

After you quit, you have a choice to make. Are you a smoker who's just not smoking for now? Or are you a nonsmoker? For nonsmokers, smoking is not an option in any situation. Choose to see yourself as a nonsmoker.

10.

KEEP TRYING

Most people try several times before they quit for good. Slips don't have to turn into relapses - but if they do, remember each time brings you closer to your goal.

If you keep trying, you will succeed!

www.nobutts.org

www.facebook.com/nobutts.org

www.twitter.com/1800NOBUTTS

This material made possible by funds received from the California Department of Public Health under contract 09-13058 and from First 5 California.



10 Consejos Para Dejar de Fumar

Los asesores de la Línea de Ayuda Para Fumadores de California comparten consejos para dejar de fumar con éxito.

- 1. DECIDA PORQUE QUIERE DEJAR DE FUMAR**
¿Quiere respirar mejor? ¿Vivir más años por su familia? ¿Ahorrar dinero? Anote lo que le motiva. Una razón importante puede ayudarle a empezar el proceso y a mantenerse sin fumar en los momentos difíciles.
- 2. HAGA UN PLAN**
Piense en sus razones para fumar: ¿El estrés? ¿Estar cerca de otros fumadores? ¿El alcohol? ¿Algo más? Planee mantenerse sin fumar en esos momentos. Mantenga las manos ocupadas y la mente distraída de los cigarrillos. Alternativas: tome agua, lave los trastes, platique con personas que no fuman.
- 3. LLAME AL 1-800-45-NO-FUME.**
Las personas que llaman a la Línea de Ayuda duplican sus probabilidades de dejar de fumar con éxito. Un asesor capacitado le ayudará a crear un plan personalizado para dejar de fumar y le brindará apoyo camino a su meta. ¡Es gratis y funciona!
- 4. BUSQUE APOYO**
Los estudios científicos han demostrado que el apoyo funciona. Platique con su familia y amistades sobre su plan para dejar de fumar. Déjeles saber cómo ellos le pueden ayudar.
- 5. USE UN PRODUCTO DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR**
Los productos para dejar de fumar, como los chicles y parches de nicotina y otros medicamentos aprobados por el FDA (Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos) le pueden ayudar. Estos productos pueden reducir los síntomas de abstinencia y aumentan la probabilidad de dejar de fumar con éxito. Su plan de salud o Medi-Cal pudieran cubrir estos productos. Pregunte a su médico cuál es el producto adecuado para usted.
- 6. HAGA SU CASA Y AUTOMOVIL UN ESPACIO LIBRE DEL CIGARRO.**
Los espacios libres del cigarro le pueden ayudar a dejar de fumar. Su familia y amigos también disfrutarán de un aire más limpio y una vida más larga y feliz- ¡con su presencia!
- 7. FIJE UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR.**
Elija una fecha para dejar de fumar. Esto le hará sentir que su decisión es seria y lo (la) comprometerá a intentarlo.
- 8. DEJE DE FUMAR EN LA FECHA QUE ELIGIO**
Aunque suena obvio, fijar una fecha solo ayuda si hace el intento. Es bueno planear, pero hacer es aún mejor.
- 9. IMAGINESE COMO UNA PERSONA LIBRE DEL CIGARRO**
Después de dejar de fumar, decida: ¿Es usted un(a) fumador(a) que simplemente no fuma por ahora? O ¿Es usted una persona libre del cigarro? Para las personas libres del cigarro, fumar no es una opción en ninguna circunstancia. Visualícese como una persona libre del cigarro.
- 10. SIGA INTENTANDO**
La mayoría de las personas intentan dejar de fumar varias veces antes de tener éxito. Los tropiezos no se tienen que convertir en recaídas - pero si esto sucede, recuerde que cada intento le acerca más a su meta.

¡Si sigue intentando, lo va a lograr!

www.nofume.org

www.facebook.com/nobutts.org

www.twitter.com/1800NOBUTTS

Este material es disponible gracias a los fondos recibidos del Departamento de Salud Pública de California, bajo el contrato 09-13058 y de Primeros 5 California.

Quit Aids: Tools to Stop Smoking

Nicotine replacement therapy (NRT) and non-nicotine medication are two types of quit aids approved by the Food and Drug Administration (FDA). These products have been shown to cut withdrawal symptoms, making it easier to quit smoking.¹

Nicotine Replacement Therapy^{1,2}



Nicotine Patch. Available over-the-counter and worn on the skin like a Band-Aid®. It releases nicotine into the body to help cut withdrawal symptoms.



Nicotine Gum. Available over-the-counter. It is chewed and then “parked” between the cheek and gums. When used right, it supplies a steady stream of nicotine through the lining of the mouth.



Nicotine Lozenge. Available over-the-counter. Looks like hard candy and dissolves in the mouth. When used right, it supplies a steady stream of nicotine through the lining of the mouth.



Nicotine Inhaler. Available by prescription only and designed to imitate smoking. It has a plastic mouthpiece and a cartridge that releases nicotine vapor when puffed.



Nicotine Nasal Spray. Available by prescription only. It is a pump bottle containing nicotine, where the tip of the bottle is put into the nose and sprayed.

Non-nicotine Medication¹



Zyban® (bupropion). Also sold as Wellbutrin SR® (an anti-depressant) and does not contain nicotine. It helps to cut withdrawal symptoms.

Chantix® (varenicline). Does not contain nicotine. It helps to cut cravings for nicotine and block the pleasure of smoking.

Remember: Give yourself credit! Quit aids are helpful tools, but you’re doing all the work to quit smoking.

¹American Academy of Family Physicians. (2016, Jan). *Pharmacologic Product Guide: FDA-approved Medications for Smoking Cessation*. Retrieved on 1/25/18 from http://www.aafp.org/dam/AAFP/documents/patient_care/tobacco/pharmacologic-guide.pdf

²Smokefree.gov. *Explore Quit Methods*. Retrieved on 1/25/18 from <https://smokefree.gov/tools-tips/explore-quit-methods>

Productos de Ayuda Para Dejar de Fumar

La terapia de reemplazo de nicotina y los medicamentos sin nicotina son dos tipos de productos de ayuda aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Estos productos han demostrado reducir los síntomas de abstinencia, haciendo que dejar de fumar sea más fácil.

La Terapia de Reemplazamiento de Nicotina^{1,2}



Parches de Nicotina. Disponibles sin receta médica, se fijan en la piel como un curita. Suministran nicotina en el cuerpo para ayudar a reducir los síntomas de abstinencia.



Chicle de Nicotina. Disponible sin receta médica. Se mastica y después se coloca entre la mejilla y la encía. Cuando se utiliza de manera correcta, suministra una dosis de nicotina constante por medio de la capa mucosa de la boca.



Pastillas de nicotina. Disponibles sin receta médica. Parecido a un caramelo, se disuelve en la boca. Cuando se utiliza de manera correcta, suministra una dosis de nicotina constante por medio de la capa mucosa de la boca.



Inhalador de nicotina. Requiere receta médica y está diseñado para imitar fumar. Tiene una boquilla de plástico y un cartucho que suelta vapor de nicotina con cada bocanada.



Aerosol Nasal de Nicotina. Requiere receta médica, es un recipiente con una bombilla que administra nicotina en forma de aerosol. La punta del recipiente se coloca en la fosa nasal y se administra el aerosol.

Medicamento sin Nicotina¹



Zyban® (bupropion). También es vendido como Wellbutrin SR® (un antidepresivo) y no contiene nicotina. Ayuda a reducir los síntomas de abstinencia.

Chantix® (varenicline). No contiene nicotina. Ayuda a reducir antojos por la nicotina y bloquea el placer de fumar.

Recuerde: ¡Felicítese por haber dejado de fumar! Es usted quien está haciendo el esfuerzo, el producto de ayuda es solo una herramienta.

¹American Academy of Family Physicians. (2016, Jan). Pharmacologic Product Guide: FDA-approved Medications for Smoking Cessation. Retrieved on 1/25/18 from http://www.aafp.org/dam/AAFP/documents/patient_care/tobacco/pharmacologic-guide.pdf

²Smokefree.gov. Explore Quit Methods. Retrieved on 1/25/18 from <https://smokefree.gov/tools-tips/explore-quit-methods>

Take Control of Cravings and Urges

Most nicotine cravings only last 3 to 5 minutes.¹ Over time, they get weaker and come less often. You could still have some cravings, but they will just pass by. If you quit Cold Turkey, nicotine will be out of your body in about three days.²

Try These Strategies

The four D's:

Delay.....Wait it out
Distract yourself.....Do something else
Deep breathe.....Release tension
Drink water.....Satisfy the craving

The two R's:

Remind.....Go over your reasons to quit
Refuse.....Think: it's not that you can't smoke,
it's that you don't want to smoke.



Quiet Your Noisy Cigarette Thoughts

Understand urges

Urges for nicotine are normal. They will go away in just a few minutes, whether you smoke or not.

Get to know your urges

How would you describe your urges? Ask yourself these questions and keep track of your answers:

- » How often?.....Count them
- » How strong?.....Rate them
- » How long?.....Time them
- » What triggered them?.....Plan strategies

Deal with your urges

Positive thoughts can be powerful tools for getting through urges. For example:

- » Close your eyes, take a deep breath, picture yourself in a special place (beach, mountains...).
- » Repeat positive messages like, "I look better and feel stronger," "My body is a temple," "I am in control," etc.

Remember

You are in control, not the cravings and the urges!

¹Very Well. (2018). An Overview of Nicotine Withdrawal. Retrieved 3/13/18 from <https://www.verywell.com/nicotine-withdrawal-4013682>

²American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop. Retrieved 3/13/18 from <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/why-people-start-using-tobacco.html>

Controle el Deseo de Fumar

El deseo de fumar no dura mucho tiempo. El antojo dura entre 3 y 5 minutos.¹ Con el tiempo, el deseo disminuye y ocurre con menos frecuencia. Podría tener algunos antojos a largo plazo, pero estos simplemente pasaran. ¡Si deja de fumar de golpe, su cuerpo estará libre de nicotina después de solo 3 días!²

Utilice Estas Estrategias

PARAR:

- Paciencia.....Espere a que pase el antojo.
- Actividades.....Haga otra cosa.
- Respiración.....La respiración reduce la tensión.
- Agua.....El agua satisface el deseo.
- Recuerde.....Sus motivos para dejar de fumar.

Las dos R's:

- Recuerde.....Las razones por las que dejo de fumar.
- Rechace.....Piense: "no es que no pueda fumar, sino que no quiero fumar".



Maneras De Controlar Los Pensamientos Sobre Fumar

Observe y describa sus detonantes para fumar y anótelos en un diario. Esto le ayudara a controlarlos.

- ¿Con qué frecuencia vienen?.....Cuéntelos.
- ¿Qué tan fuerte son?.....Evalúelos.
- ¿Cuánto tiempo duran?.....Tome el tiempo.
- ¿Qué provoco el antojo?.....Identifique el detonante y planifique estrategias.

Entienda sus deseos de fumar.

Cada antojo que ha tenido ha desaparecido, ya sea que haya fumado o no. Su cuerpo no puede mantener un antojo por mucho tiempo. Recuerde, los deseos de fumar son normales.

Controle los deseos de fumar.

Los pensamientos e imágenes positivas pueden ayudar a que pase el deseo. Ejemplos: Cierre los ojos, respire profundo, visualice que está en un lugar especial (la playa, las montañas...). Repita frases positivas como, "Me veo mejor y me siento más fuerte," "Mi cuerpo es un templo," "Yo estoy en control," etc.

Recuerde

Le tomo mucho tiempo para convertirse en un fumador, así que le tomara algún tiempo romper con el hábito. ¡Usted está en control, no el antojo!

¹Very Well. (2017). An overview of nicotine withdrawal. Retrieved 3/9/17 from <https://www.verywell.com/nicotine-withdrawal-4013682>

²American Cancer Society. (2017). Why people start smoking and why it's hard to stop Retrieved 3/3/17 from <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/why-people-start-using-tobacco.html>

Mood and Smoking

Smokers sometimes have a cigarette when they feel down. They can also find it hard to quit when they feel down. And if they do quit, feeling down can get them to start smoking again. The good news? Research shows that people can feel better by doing a few key things.¹

If you notice that you feel down:

Take action - Start small. For example, make a to-do list of things you have been putting off, clear a pile of papers that have been lying around the house, or organize some of your photos.

Think differently - Talk back to negative thoughts. For example, change "I can't do this" to "I can do this. Just keep trying."

Get regular exercise - Do something active each day. Even a short walk or stretching can help you feel better.

Do things you enjoy (or used to enjoy) – Start a new hobby or pick up an old one like gardening, listening to music, painting, or reading.

Talk it over – Talk, text, email, or chat online with friends or family members that you trust. Tell them how you're doing, and ask how they're doing.

Get help from your doctor or county mental health agency if ...

- you often feel sad, irritable, or tired.
- you have changes in sleep or eating patterns.
- you feel like nothing is fun anymore.

For information on depression and quitting smoking please visit:

<http://smokefree.gov/depression-and-smoking>



Remember

Take charge of your mood. This can help you quit smoking for good. Give yourself a lot of credit for taking charge and making changes. Remember, you are in control!

¹Kingdon, D., & Dimech, A. (2008). Cognitive and behavioral therapies: the state of the art. *Psychiatry* 7(5), 217-220.

El Estado de Ánimo y Fumar

Los fumadores algunas veces fuman cuando se sienten decaídos. Este cambio en el estado de ánimo puede prevenir que intenten dejar de fumar o hacer que vuelvan a fumar. Afortunadamente los estudios científicos han demostrado que la gente puede mejorar su estado de ánimo haciendo algunas actividades claves.¹

Si usted se siente decaído (a):

Haga algo sencillo - Por ejemplo, organice documentos o fotografías o haga una llamada.

Piense diferente - Cambie sus pensamientos negativos por pensamientos positivos y escríbalos. Por ejemplo, cambie "No lo puedo hacer" a "Lo puedo lograr. Seguiré intentando."

Haga ejercicio regularmente - Manténgase activo (a) todos los días. Hasta las actividades sencillas como caminar un poco, estirarse o cargar el mandado pueden ayudar.

Haga actividades placenteras - Inicie un pasatiempo nuevo o retome algo que solía disfrutar como la jardinería, escuchar música, pintar o jugar con su mascota.

Comuníquese - Platique, mande un texto o correo electrónico, o use un programa de chat con amigos o familiares de confianza. Hágales saber cómo va hasta ahora.

Obtenga ayuda profesional si...

- Se siente triste, irritable o cansado (a) a menudo.
- Tiene cambios al dormir o con su alimentación.
- Se siente que nada le da placer.

Para obtener ayuda con el estado de ánimo bajo, llame a su médico o a la agencia de salud mental de su condado.

Para obtener información sobre la depresión y dejar de fumar visite:

<http://espanol.smokefree.gov/depresion>



Recuerde

Usted puede controlar su estado de ánimo y esto le ayudará a dejar de fumar con éxito. ¡Felicítese continuamente por mantenerse en control y por los cambios que ha hecho!

¹Kingdon, D., & Dimech, A. (2008). Cognitive and behavioral therapies: the state of the art. *Psychiatry* 7(5), 217-220.

Stress

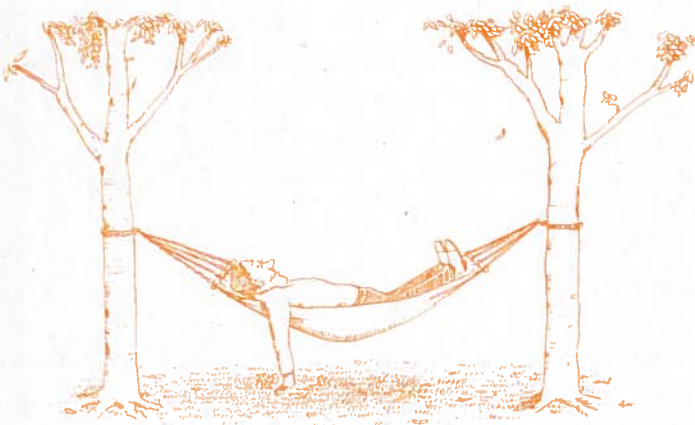
What is stress? Stress is your body's normal response to danger. Muscles tighten, blood pressure goes up, the heart races, and adrenaline is pumped. Many things can cause stress, from everyday troubles to a major loss in your life. Stress is one of the most common triggers to smoke. It's important to think of new ways to help you manage stress and not smoke.¹

Important Points

Signs of stress can be physical or emotional and may include: headaches, tiredness, lack of interest in sex, changes in eating habits or amount of sleep, depression, mood swings, trouble thinking clearly, feeling out of control, feeling confused, or using alcohol and other drugs more.

Stress that is not managed can lead to ulcers, allergies, high blood pressure, heart attack, and stroke.

Managing stress will help you feel calm, peaceful, and in control.



How To Manage Stress

- Do something you really enjoy on a regular basis.
- Make time for yourself every day. Take a nap, read, or meditate.
- Make exercise a part of your life. Even a few minutes a day will help.
- Do breathing exercises to relax. Take a deep breath through the nose, let your belly and chest fill with air, then slowly exhale through the mouth. Repeat a few times.
- Get enough sleep.
- Limit alcohol and caffeine.
- Eat a balanced diet and drink plenty of water.
- Talk, text or write about your worries. Don't keep them bottled up.
- Manage your time wisely. Set goals you can meet.
- Get support!

For more information regarding Stress Management please visit:

- http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm
- <http://smokefree.gov/stress-and-smoking>

¹Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Retrieved 4/20/2017 from <http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/stress-and-smoking.html>

El Estrés

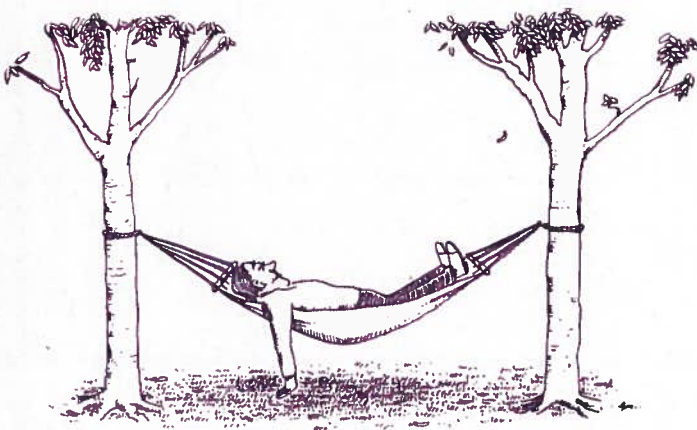
¿Qué es el estrés? El estrés es la respuesta automática del cuerpo ante el peligro. Los músculos se tensan, la presión arterial aumenta, el corazón late más rápido y el cuerpo produce adrenalina. Las causas del estrés varían desde los problemas pequeños hasta las tragedias. El estrés es uno de los detonantes más comunes para fumar. Es importante encontrar otras maneras de sobrellevar el estrés para evitar fumar.¹

Puntos Importantes

Las señales del estrés pueden ser físicas o emocionales y pueden incluir: dolor de cabeza, fatiga, falta de interés sexual, cambio en los hábitos alimenticios o la cantidad de sueño, depresión, cambios de humor, dificultad para pensar claramente, sentirse fuera de control, confusión y aumento en el uso del alcohol y otras drogas.

El estrés que no es controlado puede provocar úlceras, alergias, presión arterial alta, infartos y embolias.

Controlar el estrés le ayuda a sentir tranquilidad, paz y control.



Cómo Controlar el Estrés

- Haga cosas placenteras frecuentemente.
- Dedique tiempo a sí mismo (a). Tome una siesta, lea o medite.
- Haga del ejercicio parte de su vida. Aunque sea unos pocos minutos al día le ayuda.
- Haga ejercicios de respiración para relajarse. Inhale profundo por la nariz, deje que el abdomen y pecho se llenen de aire, luego exhale lentamente. Repítalo varias veces.
- Duerma lo suficiente.
- Limite el consumo de alcohol y cafeína.
- Mantenga una dieta balanceada y tome suficiente agua.
- Hable, mande un texto o escriba sobre sus preocupaciones. Desahóguese.
- Organice su tiempo. Establezca metas realistas.
- ¡Busque apoyo!

Para obtener más información sobre cómo controlar el estrés por favor visite:

- <http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/dejar-fumar/guia/el-estres-y-fumar.html>
- <http://espanol.smokefree.gov/el-estres-y-fumar>

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Retrieved 4/20/2017 from <http://www.cdc.gov/tobacco/campaigns/tips/quit-smoking/guide/stress-and-smoking.html>

Quitting Smoking Without Gaining Weight

Many people believe that quitting smoking means gaining weight. On average, people can gain up to 10 pounds when they quit.¹ However, some have no weight change at all, or might even lose weight. If you have concerns about gaining weight while quitting, here are a few points that can help you.

Why You Could Gain Weight

Smoking can change the way your body burns calories. Nicotine is a stimulant that can burn calories and make it easier to keep weight down.² When you quit smoking, your body may burn calories more slowly. This could cause weight gain. But you can burn calories without smoking by being more active and eating healthy meals and snacks.

You could find yourself eating more. This is true because you have just quit a hand-to-mouth habit. Try a healthier habit such as carrot and celery sticks, lemon water or flavored toothpicks and straws. Also, many people crave sweets after they quit smoking.² Cut the amount of sweets you eat, or try low or no added sugar treats such as crisp apple, dark chocolate or frozen blueberries.

What To Do To Avoid Gaining Weight

Go for a short walk. When you have a craving, substitute any physical activity for a cigarette.

Drink water. Water fills you up, so you won't be hungry as often.

Eat only when you're hungry. Before you eat, ask yourself if you're really hungry. Are you eating because the food is there? Or are you restless or bored?

Eat healthy & make your meals interesting. Eat more fruits, veggies, or nuts.

Be patient with yourself. Food habits and activities have developed over your lifetime. It may take awhile for your new eating habits to stick, but they will become more natural with time.



Remember

Call 1-800-NO-BUTTS for help to quit!

¹Aubin et. al (2017). Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis. *British Medical Journal*, doi: 10.1136/bmj.e4439

²Audrain-McGovern J., Benowitz, N. (2017). Cigarette Smoking, Nicotine, and Body Weight. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*. doi:10.1038/clpt.2011.105

Cómo Dejar de Fumar sin Aumentar de Peso

Muchas personas creen que al dejar de fumar aumentarían de peso. La gente puede aumentar hasta 10 libras.^{1,2} Sin embargo, algunas personas no tienen cambios o hasta pueden perder peso. Si el aumento de peso le preocupa, la siguiente información le puede ayudar.

Por Qué Podría Aumentar de Peso

Fumar puede cambiar la forma en que el cuerpo quema calorías. La nicotina es un estimulante que puede quemar calorías y facilita mantener un peso más bajo. Cuando se deja de fumar, el cuerpo podría quemar calorías más despacio. Esto podría causar aumento de peso. Pero aun sin fumar usted puede quemar calorías, incrementando su actividad física y consumiendo alimentos y botanas saludables.

Podría comer más. Esto ocurre porque al dejar de fumar ha eliminado un hábito de "mano a boca". Intente otro hábito con menos (o sin) calorías – como palillos, popotes, zanahorias, pretzels o agua. Muchas personas sienten antojo de comidas dulces al dejar de fumar. Reduzca la cantidad de comidas dulces o consuma botanas bajas en grasa como manzanas, caramelos duros, chicles o chocolate oscuro.



Cómo Evitar el Aumento de Peso

Salga a caminar un poco. Cuando tenga ganas de fumar, sustituya el cigarrillo con cualquier actividad física.

Beba agua. El agua llena y no tendrá hambre tan seguido.

Coma sólo cuando tenga hambre. Pregúntese si realmente tiene hambre antes de comer. ¿Va a comer porque hay comida disponible? ¿O porque se siente inquieto(a) o aburrido(a)?

Coma saludablemente y haga sus alimentos más interesantes. Coma más fruta, verduras o nueces.

Téngase paciencia. Sus hábitos alimenticios y actividades se han desarrollado a lo largo de su vida. Puede tomar tiempo para mantener sus hábitos nuevos, pero con el tiempo será más fácil.

¹Fregal, K.M. (2012). The conundrum of smoking cessation and weight gain. *Preventive Medicine*, 54 (3-4), 183-192. <http://dx.doi.org.libproxy.usc.edu/10.1016/j.ypmed.2012.01.015>

²Aubin, H., Farley, A., Lycett, D., Lahmek, P., & Aveyard, P. (2012). Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis. *British Medical Journal*, doi: 10.1136/bmj.e4439

How To Help Someone Quit Smoking

Is there a smoker in your life who you hope will quit? The first thing to remember is that you cannot make someone quit. A smoker will only quit when he or she is ready. The best thing you can do is to be there to offer support.

Do's and Don'ts¹

- **Do** make your home smoke-free. Set a rule to only smoke outdoors. With rules, smoking will take more effort, so the smokers in your life may start thinking about quitting.
- **Do** spend time doing things together like taking a walk or watching a movie. This can help distract them from smoking.
- **Do** celebrate success. When the person has quit for 1 week, 1 month, etc., plan something special or fun.
- **Do** stay positive, even if they slip up and smoke. Quitting smoking is a very difficult habit to break.
- **Don't** nag, judge, or say something like, "You better quit or else..." Has nagging ever made you want to do anything? Instead, tell them you're there to help if they need you.
- **Don't** think their mood swings are about you. Withdrawal symptoms are common and will go away.
- **Don't** doubt that they can quit. Believe in them. This can inspire them to become a nonsmoker.
- **Don't** give advice. Ask them how you can help or support them.
- **Don't** give up. It may take many times before they quit for good.



Key Points

- Relapse is common. For most people, it takes several tries.
- The first two weeks are usually the hardest.
- Stress, being around other smokers, and drinking alcohol are the three most common reasons why people go back to smoking.

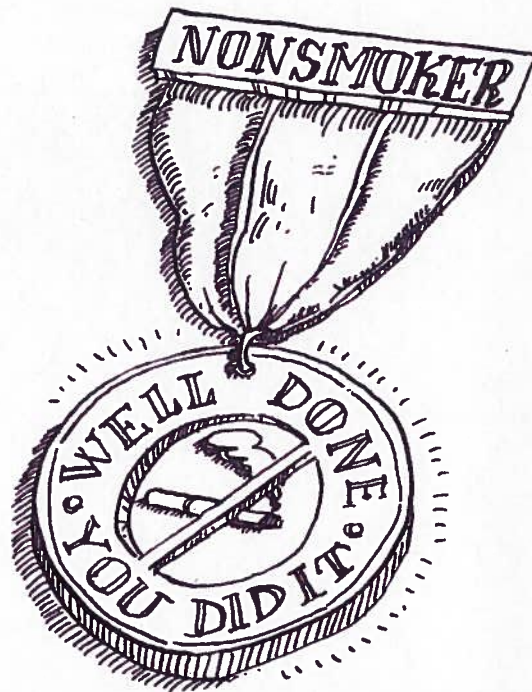
¹American Cancer Society. (2016). *Helping a smoker quit: Do's and Don'ts - General hints for friends and family*. Retrieved on 5/30/18 from <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/helping-a-smoker-quit.html>

Cómo Ayudar a Alguien a Dejar de Fumar

¿Hay alguien en su vida que usted desea dejara de fumar? Lo primero que debe recordar es que a nadie se le puede HACER dejar de fumar. El fumador lo hará cuando esté listo. Lo mejor que usted PUEDE hacer es estar disponible para ofrecer apoyo.

Que hacer y no Hacer¹

- Establezca reglas para mantener una casa libre del humo de cigarro en donde solo se permita fumar afuera. Con reglas, es más difícil seguir fumando y pudieran ayudar a los fumadores a pensar en dejar el cigarro.
- Pase tiempo haciendo algo con ellos como caminando o mirando una película. Esto mantendrá al fumador distraído.
- Celebre éxitos. Cuando la persona logre dejar de fumar por 1 semana, 1 mes, etc., planee una celebración especial o divertida.
- Mantenga una actitud positiva, aun si la persona tiene un tropiezo y llegara a fumar. Fumar es un hábito muy difícil de romper.
- **No** regañe, juzgue o diga algo al fumador como: "Es mejor que dejes de fumar, de lo contrario..." ¿Alguna vez le han ayudado los regaños a usted para lograr algo? Mejor dígame que usted está ahí para ayudar, si lo necesita.
- **No** tome los cambios de humor del fumador como algo personal. Los síntomas de abstinencia son comunes y desaparecerán.
- **No** dude que él o ella pueda dejar de fumar. Su fe en ellos puede inspirarlos a convertirse en personas libre del cigarro.
- **No** ofrezca consejos. Mejor, pregúnteles cómo puede ayudar o apoyar.
- **No** se rinda. Puede tomar muchos intentos antes de lograr dejar de fumar con éxito.



Recuerde

- Las recaídas son comunes. Dejar de fumar con éxito, puede tomar varios intentos para la mayoría de la gente.
- Las dos primeras semanas son usualmente las más difíciles.
- Las tres razones principales para recaer son el estrés, estar alrededor de otros fumadores y beber alcohol.

¹ American Cancer Society. (2017). *Helping a smoker quit: Do's and don'ts general hints for friends and family*. Retrieved 5/12/17 from <http://www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/helping-a-smoker-quit>

Asthma and Smoking

Asthma is a disease that affects the airways in the lungs. These airways get swollen and make it hard to breathe. Asthma can cause repeated attacks of coughing, wheezing, chest tightness, and shortness of breath.¹

Asthma Triggers¹

A trigger is something that makes asthma worse and can cause an attack. Some common triggers include:

- tobacco smoke
- air pollution
- dust
- cockroaches
- pet fur
- mold
- pollen from trees, grass, and flowers
- physical activity
- respiratory infections, like colds
- medicine, like aspirin and ibuprofen
- stress



Signs of an Asthma Attack¹

- Coughing – often worse at night and early morning
- Wheezing – a whistling sound when breathing
- Chest tightness – like something is pressing on or squeezing your chest
- Shortness of breath - feeling like you can't get enough air into your lungs

Managing Asthma¹

Work with your doctor to make an asthma action plan:

- Learn about asthma medications
- Identify the triggers that cause your asthma symptoms
- Find ways to avoid your triggers
- Stay away from secondhand smoke
- If you smoke, it's important to quit!

Benefits of Quitting Smoking²

Those who have asthma and quit smoking will have:

- Less severe asthma symptoms such as:
 - » Reduced swelling in the airways
 - » Decreased shortness of breath and coughing
 - » Better lung function
 - » Less chance of being hospitalized for asthma

Remember

Call 1-800-NO-BUTTS for help to quit smoking!

¹National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH). *Explore Asthma*. (2014, Aug). Retrieved 9/22/17 from <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/asthma>

²Broekema, et al. (2009). *Airway Epithelial Changes in Smokers but Not in Ex-Smokers with Asthma*. *Am J Respir Crit Care Med*. Vol. 180, No. 12 (2009), pp. 1170-1178

Asma y Fumar

El asma es una enfermedad que afecta las vías respiratorias en los pulmones. Estas vías respiratorias se inflaman y dificultan la respiración. Los síntomas pueden empeorar y causar ataques repetitivos de tos, sibilancias, opresión en el pecho y falta de aliento.¹

¿Qué causa un ataque de asma?¹

Algunas cosas que le pueden empeorar o causar un ataque de asma son:

- el humo del tabaco
- contaminación del aire
- ácaros de polvo
- cucarachas
- mascotas
- moho
- polen de los árboles, pasto y flores
- actividad física
- infecciones respiratorias como resfríos e influenza (o gripe)
- medicinas, como aspirina
- emociones, como sentirse estresado



Señales de un Ataque de Asma¹

- Tos- frecuentemente peor por la noche y a tempranas horas de la mañana
- Sibilancias- un ruido o silbido al respirar
- Opresión en el pecho- como si algo estuviera presionando o apretando su pecho
- Falta de aliento- sintiéndose como que no toma suficiente aire en sus pulmones

Controlando el Asma¹

Colabore con su doctor para crear un plan de acción contra el asma:

- Aprenda sobre medicamentos para el asma
- Identifique los provocantes que le causan síntomas de asma
- Encuentre maneras de evitar sus provocantes
 - Manténgase alejado del humo de cigarro de segunda mano
 - Y si usted fuma, es importante que lo deje

Beneficios de dejar de fumar²

Aquellos que tienen asma y dejan de fumar tendrán:

- Síntomas de asma menos severos
- Menos inflamación en las vías respiratorias
- Menos falta de aliento y tos
- Mejor función pulmonar
- Menos posibilidades de ser hospitalizado por el asma

Recuerde

¡Llame al 1-800-45-NO-FUME para ayuda para dejar de fumar

¹National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH). *Explore Asthma*. (2014, Aug). Retrieved 3/7/16 from <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/asthma>

²Broekema, et al. (2009). *Airway Epithelial Changes in Smokers but Not in Ex-Smokers with Asthma*. *Am J Respir Crit Care Med*. Vol. 180, No. 12 (2009), pp. 1170-1178

Diabetes and Smoking

Diabetes means your body can't make the insulin it needs (Type 1), or can't use the insulin it has (Type 2). Insulin is important for turning food into energy.¹ Diabetes puts you at greater risk for health conditions like high blood pressure, heart attack, and stroke.²

Signs of Diabetes

Signs of diabetes may include losing weight (though eating more), feeling thirsty more often, vomiting, urinating a lot, and having infections that heal slowly. Other common problems include feeling tired, tiredness, nausea, vision loss problems,¹ and for men, trouble having an erection.²

Managing Diabetes

Develop a plan with your doctor to help control your diabetes. A good plan often includes:³

- Quitting smoking
- Eating right
- Being physically active
- Losing weight
- Testing and maintaining your blood sugar
- Controlling cholesterol and blood pressure
- Taking insulin by injection or by using an insulin pump

Benefits of Quitting Smoking

Those who have diabetes and quit smoking will have:^{2,3}

- Reduced risk of heart attacks and cardiovascular disease
- Increased blood flow in the legs and feet which reduces infections
- Decreased chance of amputation
- Less nerve damage to the arms and legs
- Fewer vision problems and less chance of blindness
- Reduced risk of kidney disease
- Less trouble with insulin dosing and better control of blood sugar levels
- Less gum disease and tooth loss (periodontal disease)
- Decreased risk for early onset of impotence



¹Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Diabetes Basics*. Retrieved 5/30/18 from <http://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>

²American Diabetes Association. (2018). *Diabetes Basics*. Retrieved 5/12/17 from <http://www.diabetes.org/>

³Centers for Disease Control and Prevention. (2018). *Smoking and Diabetes*. Retrieved 5/30/18 from <http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html#three>

La Diabetes y Fumar

Tener diabetes significa que su cuerpo no produce la insulina que necesita (Tipo 1) o que no puede usar la insulina que tiene (Tipo 2). La insulina es importante para convertir los alimentos en energía.¹ La diabetes aumenta el riesgo de sufrir de presión arterial alta, ataques de corazón y derrames cerebrales, entre otras enfermedades.²

Señales de la Diabetes

Las señales de la diabetes pueden incluir pérdida de peso (aun comiendo más), sed más seguido, vómito, aumento en la orina y sufrir de infecciones que sanan lentamente. Otros problemas comunes incluyen cansancio, náusea, problemas con la visión,¹ y en los hombres, dificultad para lograr una erección.²

Control de la Diabetes

Desarrolle un plan con su médico para controlar la diabetes. Un plan efectivo comúnmente incluye:³

- Dejar de fumar
- Alimentarse bien
- Actividad física
- Bajar de peso
- Medir y controlar el nivel del azúcar en la sangre
- Tomar medicamentos para controlar el colesterol y la presión arterial
- Administrar la insulina por inyección o mediante una bomba de insulina



Beneficios al Dejar de Fumar

Las personas que sufren de diabetes y dejan de fumar podran:³

- Reducir el riesgo de ataques cardíacos y de enfermedades cardiovasculares
- Mejorar la circulación en las piernas y los pies, lo cual reduce infecciones
- Reducir la posibilidad de amputaciones
- Minorar el daño a los nervios de los brazos y las piernas
- Tener menos problemas de visión y menos riesgo de perder la vista
- Reducir el riesgo de desarrollar problemas del riñón
- Tener menos dificultad controlando las dosis de insulina y controlar mejor el nivel del azúcar en la sangre

Otros beneficios incluyen:²

- Reducción en las enfermedades de la encía y pérdida de dientes (enfermedad periodontal)
- Disminución del riesgo de impotencia precoz

¹Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Diabetes Basics*. Retrieved 5/12/17 from <http://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>

²American Diabetes Association. (2017). *Diabetes Basics*. Retrieved 5/12/17 from <http://www.diabetes.org/>

³Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Smoking and Diabetes*. Retrieved 5/12/17 from <http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html#three>

HIV/AIDS and Smoking

What is HIV?

HIV is the human immunodeficiency virus. It attacks the immune system.¹

- Over time, the body can't fight illness anymore.
- If that happens, HIV can lead to AIDS, the final stage of HIV.
- Adults with HIV/AIDS smoke at higher rates than adults who do not have it.

Signs of HIV¹

- Weight loss
- Fever
- Night sweats
- Feeling tired
- Diarrhea
- Mouth sores
- Swollen glands in armpits, groin, or neck
- Memory loss
- Low mood



Why Quit Smoking¹

If you have HIV/AIDS and quit smoking, you are less likely to have:

- Thrush - a mouth fungus
- Hairy leukoplakia - white mouth sores
- Lung infections, like pneumonia, bronchitis, and tuberculosis
- Heart disease and stroke
- Lung, head and neck, cervical, and anal cancers

Other reasons to quit:^{2,3,4}

- More vitamins C, D, and E in the body that help fight illness
- Less side effects from HIV drugs
- Fewer HIV symptoms
- HIV drugs work better to keep virus under control
- Better blood flow and oxygen in body, which makes it hard for HIV to get worse

¹ *Aids.gov. Smoking and Tobacco Use. Retrieved 7/20/18 from <https://www.aids.gov>*

² *U.S. Department of Veterans Affairs (2018). HIV/AIDS. Retrieved 7/20/18 from <https://www.hiv.va.gov/patient/daily/diet/vitamin-mineral-chart.asp>*

³ *The Body: The Complete HIV/AIDS Resource (2018). Smoking, Tobacco Use and HIV. Retrieved 7/20/18 from <http://www.thebody.com/content/62098/smoking-tobacco-use-and-hiv.html>*

⁴ *NormalBreathing.com. HIV-AIDS Cause: Heavy Breathing and Low Body Oxygen. Retrieved 7/20/18 from <http://www.normalbreathing.com/hiv-aids-cause.php>*

EL VIH/SIDA y Fumar

¿Qué es el VIH?

El VIH es el Virus de la Inmunodeficiencia Humana. Ataca el sistema inmune.¹

- Con el tiempo, el cuerpo ya no puede combatir enfermedades.
- Si eso sucede, el VIH puede conducir al SIDA, la etapa final del VIH.
- Los adultos con VIH/SIDA tienden a fumar a niveles más altos que los adultos que no lo tienen.

Señales de VIH¹

- Pérdida de peso
- Fiebre
- Sudores nocturnos
- Sensación de cansancio
- Diarrea
- Úlceras orales
- Glándulas hinchadas en las axilas, ingle o cuello
- Pérdida de memoria
- Estado de ánimo bajo



¿Por qué dejar de fumar?¹

Si usted padece de VIH/SIDA y deja de fumar, usted reducirá el riesgo de:

- Tordo - un hongo oral
- Leucoplasia vellosa- llagas blancas en la boca
- Infección pulmonar como neumonía, bronquitis y tuberculosis
- Enfermedad cardíaca y derrame cerebral
- Cáncer del pulmón, cabeza y cuello, cervical y anal

Otras razones para dejar de fumar:^{2,3,4}

- Tendrá más vitamina C, D y E en el cuerpo, que ayudan a combatir enfermedades
- Sufrirá menos efectos secundarios de los medicamentos contra el VIH
- Tendrá menos síntomas de VIH
- Los medicamentos contra el VIH funcionaran mejor para mantener el virus bajo control
- Tendrá mejor circulación de sangre y oxígeno en el cuerpo. Esto hace más difícil que el VIH empeore

¹ Aids.gov. Smoking and Tobacco Use. Retrieved 7/20/18 from <https://www.aids.gov>

² U.S. Department of Veterans Affairs (2018). HIV/AIDS. Retrieved 7/20/18 from <https://www.hiv.va.gov/patient/daily/diet/vitamin-mineral-chart.asp>

³ The Body: The Complete HIV/AIDS Resource (2018). Smoking, Tobacco Use and HIV. Retrieved 7/20/18 from <http://www.thebody.com/content/62098/smoking-tobacco-use-and-hiv.html>

⁴ NormalBreathing.com. HIV-AIDS Cause: Heavy Breathing and Low Body Oxygen. Retrieved 7/20/18 from <http://www.normalbreathing.com/hiv-aids-cause.php>

Medi-Cal Checklist: How to Get Quitting Aids

If you have Medi-Cal, you may be able to get products to help you quit smoking. Here's how:

Talk to your doctor or Medi-Cal insurance provider.



- Say you want help quitting smoking.
- Get a prescription for a quitting aid like nicotine patches, gum, lozenges, Zyban® or Chantix®.

Call to enroll in the California Smokers' Helpline program: 1-800-662-8887



- A trained counselor will help you make a personalized plan to quit.
- After the call, your counselor can mail or fax your certificate of enrollment to you, your doctor, pharmacy or health insurance provider.

Take the Helpline certificate and the doctor's prescription to your pharmacy.



- If your doctor prescribed patches, gum, lozenges, Chantix® and/or Zyban®, the pharmacist can usually get it for you right away.
- If your doctor prescribed other products, the pharmacist will need to submit a Treatment Authorization Request (TAR). Approval may take several weeks.

For questions or more information about Medi-Cal coverage for quitting aids, please call 1-800-541-5555 or talk with your health care provider. Check out www.nobutts.org/tobacco-users-medi-cal-members for more information.

To give yourself the best chance of quitting for good, put your personalized plan into action. Use your quitting aid as directed. And remember, the one doing the work is you, not the quitting aid. The quitting aid is just a tool to help. Give yourself credit every day you don't smoke!

Lista de Verificación de Medi-Cal: Cómo obtener productos de ayuda para dejar de fumar

Si recibe Medi-Cal, usted podría ser elegible para recibir productos de ayuda para dejar de fumar. Haga esto:

Consulte a su médico o con su seguro médico.



- Explique qué quiere ayuda para dejar de fumar.
- Obtenga una receta para un producto para dejar de fumar como los parches de nicotina, chicles de nicotina, pastillas de nicotina, Zyban® o Chantix®.

Inscríbase en la Línea de Ayuda para Fumadores de California llamando al 1-800-456-6386



- Un asesor capacitado le ayudara a crear un plan personal para dejar de fumar.
- Después de la llamada, su asesor le podrá enviar, por correo o por fax, un certificado de inscripción a usted, a su médico o a su seguro de salud.

Lleve a su farmacia; el certificado de la Línea de Ayuda y la receta de su médico.



- Si su médico receto parches, chicles, pastillas, Chantix® y/o Zyban® usualmente están disponibles de inmediato.
- Si su médico receto otros productos, el farmacéutico tendrá que enviar una Solicitud de Autorización de Tratamiento (TAR) a su plan de salud. El proceso puede tomar varias semanas.

Si tiene preguntas o necesita más información acerca de la cobertura de productos para dejar de fumar, llame a Medi-Cal al 1-800-541-5555 o platique con su proveedor de salud médica. También puede visitar la página web <https://www.nobutts.org/spanish-tobacco-users-medi-cal-members> para obtener más información.

Siga su plan personal para mejorar su posibilidad de dejar de fumar con éxito. Use su medicamento para dejar de fumar como es indicado. Recuerde, usted está haciendo el esfuerzo. El medicamento para dejar de fumar es solo una herramienta de ayuda. ¡Felicítese por cada día que no fume!